

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки  
08.03.01 «Строительство» (уровень бакалавриата)

**Направленность (профиль):** Промышленное и гражданское строительство

**Общий объем дисциплины** – 0 з.е. (328 часов)

**В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы компетенции с соответствующими индикаторами их достижения:**

- УК-7.1: Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека;
- УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;

**Содержание дисциплины:**

Дисциплина «Спортивное совершенствование» включает в себя следующие разделы:

**Форма обучения очная. Семестр 3.**

**Объем дисциплины в семестре** – 0 з.е. (72 часов)

**Форма промежуточной аттестации** – Зачет

**1. Вводное.** Организационные вопросы. Необходимость поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. Учебно-тренировочная игра.

**2. Техническая и физическая подготовка.** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

**3. Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

**4. Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.

**5. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

**6. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

**7. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.

**8. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.

**9. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.

**10. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.

**11. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**12. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**13. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

**14. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

**15. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо и влево. Учебно-тренировочная игра.

**16. Зачетное.** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

**Форма обучения очная. Семестр 4.**

**Объем дисциплины в семестре** – 0 з.е. (72 часов)

### **Форма промежуточной аттестации – Зачет**

- 1. Вводное.** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.
- 2. Техническая и физическая подготовка.** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
- 3. Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
- 4. Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.
- 5. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
- 6. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
- 7. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.
- 8. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.
- 9. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.
- 10. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.
- 11. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
- 12. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
- 13. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
- 14. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
- 15. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
- 16. Зачетное.** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

### **Форма обучения очная. Семестр 5.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (92 часов)**

### **Форма промежуточной аттестации – Зачет**

- 1. Вводное.** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.
- 2. Техническая и физическая подготовка.** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
- 3. Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
- 4. Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.
- 5. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
- 6. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
- 7. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.
- 8. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.
- 9. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.
- 10. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и

тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.

**11. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**12. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**13. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

**14. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

**15. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

**16. Зачетное.** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

**Форма обучения очная. Семестр 6.**

**Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (92 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Вводное.** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.

**2. Техническая и физическая подготовка.** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

**3. Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

**4. Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.

**5. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

**6. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

**7. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.

**8. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.

**9. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.

**10. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.

**11. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**12. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**13. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

**14. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

**15. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

**16. Зачетное.** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

Разработал:

кафедры ФКиС

В.О. Ксендзов

Проверил:  
Декан ТФ

А.В. Сорокин