

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» (уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Системы электроснабжения

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. Учебно-тренировочная игра.

Необходимость поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

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