АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«Прикладная физическая культура - элективные модули дисциплины по видам спорта»

Дисциплина «Прикладная физическая культура - элективные модули дисциплины по видам спорта» является частью программы бакалавриата «Вычислительные машины, комплексы, системы и сети» по направлению «09.03.01. Информатика и вычислительная техника».

Цели и задачи дисциплины

Цель учебной дисциплины – формирование способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к определенной профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование системы умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей;
- воспитание прикладных психофизических и специальных качеств необходимых в условиях профессиональной деятельности.

Изучаемые объекты дисциплины

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта

Объем и виды учебной работы очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах					
		Номер семестра					
		1	2	3	4	5	6
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме: 1.1. Контактная аудиторная работа, из них:	328	36	72	36	72	56	56
- лекции (Л)							
- лабораторные работы (ЛР)							
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	316	34	70	34	70	54	54
- контроль самостоятельной работы (КСР)	12	2	2	2	2	2	2
- контрольная работа							
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)							

2. Промежуточная аттестация							
Экзамен							
Дифференцированный зачет							
Зачет	*	*	*	*	*	*	*
Курсовой проект (КП)							
Курсовая работа (КР)							
Общая трудоемкость дисциплины	328	36	72	36	72	56	56

Содержание дисциплины очная форма обучения

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	СРС
(1 курс 1 семестр)				
Модуль 1. Общефизическая подготовка бакалавр				
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости		4		
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей		4		
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей		4		
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости		2		
Итого по модулю		***14***		
Модуль 2. Занятия по видам спорта				
Тема 1. Специальная физическая подготовка		3		
Тема 2. Обучение технике		3		
Тема 3. Обучение тактике		3		
Тема 4. Соревновательная практика		3		
Итого по модулю 2		***12***		
Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		4		
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		4		
Итог по 3 модулю		***8***		
Всего		***34***		

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	СРС
(1 курс 2семестр)				
Модуль 1. Общефизическая подготовка бакалавр				
Тема 1. Развитие силовых способностей		8		
Тема 2. Развитие гибкости		8		
Тема 3. Развитие скоростных способностей		8		
Тема 4. Развитие общей выносливости		8		
Итого по модулю		***32***		
Модуль 2. Занятия по видам спорта				
Тема 1. Специальная физическая подготовка		8		
Тема 2. Обучение технике		8		
Тема 3. Обучение тактике		8		
Тема 4. Подготовка и проведение соревнований		6		
Итого по модулю 2		***30***		
Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		4		
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		4		
Итог по 3 модулю		***8***		
Всего		***70***		

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	СРС
(2 курс 3семестр)				
Модуль 1. Занятия по видам спорта				
Тема 1. Специальная физическая подготовка		4		
Тема 2. Обучение технике		4		
Тема 3. Обучение тактике		4		
Тема 4. Соревновательная практика		4		
Тема 5. Судейская практика		2		
Итого по модулю		***18***		
Модуль 2. Общефизическая подготовка бакалавра.				
Тема 1. Развитие силовых способностей		3		
Тема 2. Развитие гибкости		3		
Тема 3. Развитие скоростных способностей		3		
Тема 4. Развитие общей выносливости		3		
Итого по модулю 2		***12***		
Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		2		
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		
Итог по 3 модулю		***4***		
Всего		***34***		

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	СРС
(2 курс 4семестр)				
Модуль 1. Занятия по видам спорта				
Тема 1. Специальная физическая подготовка		8		
Тема 2. Обучение технике		6		
Тема 3. Обучение тактике		6		
Тема 4. Соревновательная практика		6		
Тема 5. Судейская практика		6		
Итого по модулю		***32***		
Модуль 2. Общефизическая подготовка бакалавра.				
Тема 1. Развитие силовых способностей		6		
Тема 2. Развитие гибкости		6		
Тема 3. Развитие скоростных способностей		6		
Тема 4. Развитие общей выносливости		6		
Итого по модулю 2		***30***		
Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра		4		
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств				
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		4		
Итог по 3 модулю		***8***		
Всего		***72***		

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	СРС
(3 курс 5 семестр)				
Модуль 1. Общефизическая подготовка бакалавра				
Тема 1. Развитие общей выносливости		8		
Тема 2. Развитие силовых способностей		8		
Тема 3. Развитие гибкости		4		
Тема 4. Развитие скоростных способностей		4		
Итого по модулю		***24***		
Модуль 2.. Занятия по видам спорта.		12		
Тема 1. Специальная физическая подготовка				
Тема 2. Совершенствование техники		14		
Итого по модулю 2		***26***		
Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра		2		
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств				
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		
Итог по 3 модулю		***4***		
Всего		***54***		

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	СРС
(3 курс 6 семестр)				
Модуль 1. Общефизическая подготовка бакалавра				
Тема 1. Развитие скоростно-силовых способностей		8		
Тема 2. Развитие гибкости		8		
Тема 3. Развитие координационных способностей		4		
Тема 4. Развитие общей выносливости		4		
Итого по модулю		***24***		
Модуль 2. Занятия по видам спорта.				
Тема 1. Специальная физическая подготовка		12		
Тема 2. Совершенствование техники		14		
Итого по модулю 2		***26***		
Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		2		
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		
Итог по 3 модулю		***4***		
Всего		***54***		