

## 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 «Электропривод и автоматика» по направлению «13.03.02 Электроэнергетика и электротехника».

#### Цели и задачи дисциплины

<p>Цель учебной дисциплины – формирование способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к определенной профессиональной деятельности</p> <p>Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,</li><li>потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li><li>- 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;</li><li>- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;</li><li>- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей;</li><li>- воспитание прикладных психофизических и специальных качеств необходимых в условиях профессиональной деятельности.</li></ul>
---

#### Изучаемые объекты дисциплины

<ul style="list-style-type: none"><li>- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;</li><li>- прикладные виды спорта</li></ul>
--

#### 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:	328	36	72	36	72	56	56
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:							
- 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 внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	
(1 курс 1 семестр)				
<b>Модуль 1. Общефизическая подготовка бакалавр</b>				
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		
<b>Итого по модулю</b>		<b>14</b>		
<b>Модуль 2. Занятия по видам спорта</b>				
Тема 1 Специальная физическая подготовка		3		
Тема 2 Обучение технике		3		
Тема 3 Обучение тактике		3		
Тема 4 Соревновательная практика		3		
<b>Итого по модулю 2</b>		<b>12</b>		
<b>Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</b>				
Тема 1 Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		4		
Тема 2 Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		4		
<b>Итого по 3 модулю</b>		<b>8</b>		
<b>Всего</b>		<b>34</b>		

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	
(1 курс 2 семестр)				
<b>Модуль 1. Общефизическая подготовка бакалавр</b>				
Тема 1 Развитие силовых способностей		8		
Тема 2 Развитие гибкости		8		
Тема 3 Развитие скоростных способностей		8		

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	
Тема 4 Развитие общей выносливости		8		
<b>Итого по модулю</b>		<b>32</b>		
Модуль 2. Занятия по видам спорта		8		
Тема 1 Специальная физическая подготовка		8		
Тема 2 Обучение технике		8		
Тема 3 Обучение тактике		8		
Тема 4 Подготовка и проведение соревнований		6		
<b>Итого по модулю 2</b>		<b>30</b>		
Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра		4		
Тема 1 Методы оценки и развития профессионально- прикладных физических качеств		4		
Тема 2 Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		4		
<b>Итого по 3 модулю</b>		<b>8</b>		
<b>Всего</b>		<b>70</b>		
Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	
(2 курс 3 семестр)				
<b>Модуль 1. Занятия по видам спорта</b>				
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		
<b>Итого по модулю</b>		<b>18</b>		
Модуль 2. Общефизическая подготовка бакалавра.		3		
Тема 1 Развитие силовых способностей		3		
Тема 2 Развитие гибкости		3		
Тема 3 Развитие скоростных способностей		3		
Тема 4 Развитие общей выносливости		3		
<b>Итого по модулю 2</b>		<b>12</b>		
Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра		2		
Тема 1 Методы оценки и развития профессионально- прикладных физических качеств		2		
Тема 2 Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		
<b>Итого по 3 модулю</b>		<b>4</b>		
<b>Всего</b>		<b>34</b>		
Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	
(2 курс 4 семестр)				
<b>Модуль 1. Занятия по видам спорта</b>				
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		
<b>Итого по модулю</b>		<b>32</b>		
<b>Модуль 2. Общефизическая подготовка бакалавра.</b>				
Тема 1 Развитие силовых способностей		6		
Тема 2 Развитие гибкости		6		
Тема 3 Развитие скоростных способностей		6		
Тема 4 Развитие общей выносливости		6		
<b>Итого по модулю 2</b>		<b>30</b>		
<b>Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</b>				
Тема 1 Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		4		
Тема 2 Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		4		
<b>Итого по 3 модулю</b>		<b>8</b>		
<b>Всего</b>		<b>72</b>		
Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ПЗ	ЛР	
(3 курс 5 семестр)				
<b>Модуль 1. Общефизическая подготовка бакалавра</b>				
Тема 1 Развитие общей выносливости		8		
Тема 2 Развитие силовых способностей		8		
Тема 3 Развитие гибкости		4		
Тема 4 Развитие скоростных способностей		4		
<b>Итого по модулю</b>		<b>24</b>		
<b>Модуль 2.. Занятия по видам спорта.</b>				
Тема 1 Специальная физическая подготовка		12		
Тема 2 Совершенствование техники		14		
<b>Итого по модулю 2</b>		<b>26</b>		
<b>Модуль 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</b>				
Тема 1 Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств		2		
Тема 2 Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		
<b>Итого по 3 модулю</b>		<b>4</b>		
<b>Всего</b>		<b>54</b>		

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