

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 «Технология машиностроения компьютеризированного производства» по направлению «15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств».

Цели и задачи дисциплины

Цель 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 ч.	Распределение по сем-м в ч					
		№ сем.					
		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

Вид учебной работы	Всего ч.	Распределение по сем-м в ч					
		№ сем.					
		1	2	3	4	5	6
- 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	ЛР	ПЗ	СРС
1-й семестр				
Общефизическая подготовка бакалавра				
Методы оценки и развития общей выносливости			4	
Методы оценки и развития скоростных способностей			4	
Методы оценки и развития силовых способностей			4	
Методы оценки и развития гибкости			2	
Занятия по видам спорта				
Специальная физическая подготовка			3	
Обучение технике			3	
Обучение тактике			3	
Соревновательная практика			3	
Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			4	
Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4	
ИТОГО по семестру			34	
ИТОГО по дисциплине			34	

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
2-й семестр				
Общефизическая подготовка бакалавра				
Развитие силовых 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	ЛР	ПЗ	
Развитие гибкости			8	
Развитие скоростных способностей			8	
Развитие общей выносливости			8	
Занятия по видам спорта				
Специальная физическая подготовка			8	
Обучение технике			8	
Обучение тактике			8	
Подготовка и проведение соревнований			6	
Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			4	
Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4	
ИТОГО по семестру			70	
ИТОГО по дисциплине			70	

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	
3-й семестр				
Общефизическая подготовка бакалавра				
Специальная физическая подготовка			4	
Обучение технике			4	
Обучение тактике			4	
Соревновательная практика			4	
Судейская практика			2	
Занятия по видам спорта				
Развитие силовых способностей			3	
Развитие гибкости			3	
Развитие скоростных способностей			3	
Развитие общей выносливости			3	
Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2	
Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			2	
ИТОГО по семестру			34	
ИТОГО по дисциплине			34	

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	
4-й семестр				
Общефизическая подготовка бакалавра				
Специальная физическая подготовка			8	
Обучение технике			6	
Обучение тактике			6	
Соревновательная практика			6	
Судейская практика			6	
Занятия по видам спорта				
Методика проведения учебно-тренировочного занятия			6	
Развитие координации				
Развитие гибкости			6	
Развитие скоростно-силовых способностей			6	
Развитие общей выносливости			6	
Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			4	
Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			4	
ИТОГО по семестру			72	
ИТОГО по дисциплине			72	

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	
5-й семестр				
Общефизическая подготовка бакалавра				
Развитие общей выносливости			8	
Развитие силовых способностей			8	
Развитие гибкости			4	
Развитие скоростных способностей			4	
Занятия по видам спорта				
Специальная физическая подготовка			12	
Совершенствование техники			14	
Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2	
Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			2	
ИТОГО по семестру			54	
ИТОГО по дисциплине			54	

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеау- диторных за- нятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	
6-й семестр				
Общефизическая подготовка бакалавра				
Развитие скоростно-силовых способностей			8	
Развитие гибкости			8	
Развитие координационных способностей			4	
Развитие общей выносливости			4	
Занятия по видам спорта				
Специальная физическая подготовка			12	
Совершенствование техники			14	
Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра				
Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств			2	
Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности			2	
ИТОГО по семестру			54	
ИТОГО по дисциплине			54	

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического занятия
1.	Методы оценки и развития общей выносливости
2.	Методы оценки и развития скоростных способностей
3.	Методы оценки и развития силовых способностей
4.	Методы оценки и развития гибкости
5.	Специальная физическая подготовка
6.	Обучение технике баскетбола
7.	Обучение тактике баскетбола
8.	Соревновательная практика
9.	Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств
10.	Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности
11.	Обучение технике вида спорта
12.	Обучение тактике вида спорта
13.	Судейская практика
14.	Развитие силовых способностей
15.	Развитие гибкости
16.	Развитие скоростных способностей
17.	Развитие общей выносливости
18.	Обучение технике игры
19.	Обучение тактике игры
20.	Подготовка и проведение соревнований