

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта»

Дисциплина «Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта» является частью программы бакалавриата «Правоведение и правоохранительная деятельность» по направлению «44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)».

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта для психофизиологической 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:	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 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		
Итого 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 2 семестр)				
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		

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	
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		
Итого по 3 модулю		8		
Всего		70		
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)				
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		
Итого по 3 модулю		4		
Всего		34		
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)				
Модуль 1. Занятия по видам спорта				

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 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.		6		
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		4		
Тема 2 Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		4		
Итого по 3 модулю		8		
Всего		72		
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)				
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		14		
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		2		
Тема 2 Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		
Итого по 3 модулю		4		
Всего		54		
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	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.		12		
Тема 1 Специальная физическая подготовка		14		
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		2		
Тема 2 Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности		2		
Итого по 3 модулю		4		
Всего		54		