

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 «Социология (общий профиль, СУОС)» по направлению «39.03.01 Социология».

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

| 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 | 54 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Курсовой проект (КП) | | | | | | | |
| Курсовая работа (КР) | | | | | | | |
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 36 | 72 | 36 | 72 | 56 | 56 |

Краткое содержание дисциплины

| Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием | Объем аудиторных занятий по видам в часах | | | Объем внеаудиторных занятий по видам в часах |
|--|---|----------|-----------|--|
| | Л | ЛР | ПЗ | СРС |
| 1-й семестр | | | | |
| Общефизическая подготовка | 0 | 0 | 34 | 0 |
| Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития скоростных способностей. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости. | | | | |
| ИТОГО по 1-му семестру | 0 | 0 | 34 | 0 |
| 2-й семестр | | | | |
| Занятия по видам спорта | 0 | 0 | 70 | 0 |
| Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика. | | | | |
| ИТОГО по 2-му семестру | 0 | 0 | 70 | 0 |
| 3-й семестр | | | | |

| Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием | Объем аудиторных занятий по видам в часах | | | Объем внеаудиторных занятий по видам в часах |
|---|---|----|-----|--|
| | Л | ЛР | ПЗ | СРС |
| Занятия по видам спорта | 0 | 0 | 34 | 0 |
| Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика. | | | | |
| ИТОГО по 3-му семестру | 0 | 0 | 34 | 0 |
| 4-й семестр | | | | |
| Занятия по видам спорта | 0 | 0 | 70 | 0 |
| Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика. | | | | |
| ИТОГО по 4-му семестру | 0 | 0 | 70 | 0 |
| 5-й семестр | | | | |
| Занятия по видам спорта | 0 | 0 | 54 | 0 |
| Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика. | | | | |
| ИТОГО по 5-му семестру | 0 | 0 | 54 | 0 |
| 6-й семестр | | | | |
| Занятия по видам спорта | 0 | 0 | 54 | 0 |
| Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика. | | | | |
| ИТОГО по 6-му семестру | 0 | 0 | 54 | 0 |
| ИТОГО по дисциплине | 0 | 0 | 316 | 0 |