

## 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 «Цифровая архитектура» по направлению «07.03.01 Архитектура».

### **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   |   |    |    |  |
| Тема 1. Общефизическая подготовка   | 0   | 0  | 16 | 0  |
| Методы оценки и развития общей выносливости.<br>Методы оценки и развития скоростных способностей. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости. |   |    |    |  |
| Тема 2. Занятия по видам спорта   | 0   | 0  | 18 | 0  |
| Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта.<br>Соревновательная практика. Судейская практика                                     |   |    |    |  |
| ИТОГО по 1-му семестру  | 0   | 0  | 34 | 0  |
| 2-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  |
| Тема 1. Занятия по видам спорта  | 0   | 0  | 70 | 0  |
| Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта.<br>Соревновательная практика. Судейская практика  |   |    |    |  |
| ИТОГО по 2-му семестру   | 0   | 0  | 70 | 0  |
| 3-й семестр  |   |    |    |  |
| Тема 1. Занятия по видам спорта  | 0   | 0  | 34 | 0  |
| Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта.<br>Соревновательная практика. Судейская практика. |   |    |    |  |
| ИТОГО по 3-му семестру   | 0   | 0  | 34 | 0  |
| 4-й семестр  |   |    |    |  |
| Тема 1. Занятия по видам спорта  | 0   | 0  | 70 | 0  |
| Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта.<br>Соревновательная практика. Судейская практика  |   |    |    |  |
| ИТОГО по 4-му семестру   | 0   | 0  | 70 | 0  |
| 5-й семестр  |   |    |    |  |
| Тема 1. Занятия по видам спорта  | 0   | 0  | 54 | 0  |
| Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта.<br>Соревновательная практика. Судейская практика. |   |    |    |  |
| ИТОГО по 5-му семестру   | 0   | 0  | 54 | 0  |
| 6-й семестр  |   |    |    |  |
| Тема 1. Занятия по видам спорта  | 0   | 0  | 54 | 0  |
| Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта.<br>Соревновательная практика. Судейская практика. |   |    |    |  |
| ИТОГО по 6-му семестру   | 0   | 0  | 54 | 0  |

|                     |   |   |     |   |
|---------------------|---|---|-----|---|
| ИТОГО по дисциплине | 0 | 0 | 316 | 0 |
|---------------------|---|---|-----|---|