

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.02.2021 15:38:42

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da14314153621a0ee37e75a19

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 29.04.2019 г., №9

Рабочая программа дисциплины Спортивные и подвижные игры

Направление подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Профиль подготовки: Автоматизированные системы обработки информации

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 0 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 2, 4, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	17		18		17		17,7		16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	36	36	36	36	32	32	32	32	32	32	168	168
Итого ауд.	36	36	36	36	32	32	32	32	32	32	168	168
Контактная работа	36	36	36	36	32	32	32	32	32	32	168	168
Сам. работа	36	36	36	36	32	32	32	32	24	24	160	160
Итого	72	72	72	72	64	64	64	64	56	56	328	328

Рабочая программа дисциплины Спортивные и подвижные игры / сост. Воронцов Н.Д.; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2019. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 929 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (уровень бакалавриата)"

Рабочая программа дисциплины "Спортивные и подвижные игры" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника профиль Автоматизированные системы обработки информации

Составитель(и):

Воронцов Н.Д.

© Курский государственный университет, 2019

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	является
1.2	-использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
1.3	- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
1.4	- создание у студентов системного комплекса практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;
1.5	- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
1.6	- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
1.7	- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
1.8	- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.ДВ.01
--------------------	------------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

гигиенические требования и правила техники безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм, основную направленность и содержание физического воспитания и спортивной подготовки для выполнения норм ГТО и тестов физической и технической подготовленности, формы организации и проведения занятий по спортивным и подвижным играм, основные методики развития физических качеств средствами спортивных и подвижных игр

Уметь:

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, составлять и подбирать упражнения утренней гигиенической гимнастики, подбирать и выполнять общеразвивающие и специальные упражнения спортивных игр, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий по спортивным и подвижным играм, составлять индивидуальные программы физического совершенствования по технической и физической подготовке

Владеть:

основными элементами техники спортивных игр, гимнастическими, специально-подготовительными и специальными упражнениями, техническими действиями в спортивных играх, общеразвивающими и специальными упражнениями, методами контроля и регулирования величины физической нагрузки в спортивных и подвижных играх

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1.	Раздел			
1.1	Развитие общей выносливости//подвижные игры	Пр	2	2	0
1.2	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	2	2	0
1.3	Развитие скоростной выносливости//баскетбол	Пр	2	2	0
1.4	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол/ настольный теннис	Пр	2	2	0
1.5	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//игры-эстафеты	Пр	2	2	0

1.6	Развитие гибкости//волейбол/баскетбол/ настольный теннис	Пр	2	2	0
1.7	Упражнения с внешним сопротивлением//игры-эстафеты	Пр	2	2	0
1.8	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	2	2	0
1.9	Развитие силы, силовой выносливости//волейбол/баскетбол	Пр	2	2	0
1.10	Специально-подготовительные упражнения без предметов и с предметами//волейбол/баскетбол/футбол	Пр	2	2	0
1.11	Развитие гибкости//волейбол/стритбол/ настольный теннис	Пр	2	2	0
1.12	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	2	2	0
1.13	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//игры-эстафеты	Пр	2	2	0
1.14	Специально-подготовительные упражнения без предметов и с предметами//волейбол/баскетбол/футбол	Пр	2	2	0
1.15	Развитие скоростной выносливости//футбол/баскетбол/игры эстафеты	Пр	2	2	0
1.16	Развитие общей выносливости//подвижные игры	Пр	2	2	0
1.17	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика/ настольный теннис/ волейбол	Пр	2	2	0
1.18	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	2	2	0
1.19	Развитие физических качеств(футбол)	Ср	2	12	0
1.20	Техническая подготовка (футбол)	Ср	2	14	0
1.21	Интегральная подготовка (футбол)	Ср	2	10	0
1.22	Статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек//акробатика с элементами спортивных игр	Пр	3	2	0
1.23	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	3	2	0
1.24	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//игры-эстафеты	Пр	3	2	0
1.25	Специально-подготовительные упражнения без предметов и с предметами//волейбол/баскетбол/футбол	Пр	3	2	0
1.26	Развитие скоростной выносливости//футбол/баскетбол/игры эстафеты	Пр	3	2	0
1.27	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика/ настольный теннис/ волейбол	Пр	3	2	0
1.28	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.29	Специальные упражнения для развития силы без предметов и с предметами//волейбол/баскетбол/футбол	Пр	3	2	0

1.30	Определение уровня физической и технической подготовленности в спортивных играх(тестирование)	Пр	3	2	0
1.31	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	3	2	0
1.32	Развитие общей выносливости//подвижные игры	Пр	3	2	0
1.33	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	3	2	0
1.34	Развитие скоростной выносливости//баскетбол	Пр	3	2	0
1.35	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол/ настольный теннис	Пр	3	2	0
1.36	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//игры-эстафеты	Пр	3	2	0
1.37	Развитие гибкости//волейбол/ баскетбол/ настольный теннис	Пр	3	2	0
1.38	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.39	Развитие физических качеств (баскетбол)	Ср	3	12	0
1.40	Техническая подготовка (баскетбол)	Ср	3	12	0
1.41	Интегральная подготовка (баскетбол)	Ср	3	12	0
1.42	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	4	2	0
1.43	Развитие скоростной выносливости//баскетбол	Пр	3	2	0
1.44	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол/ настольный теннис	Пр	4	2	0
1.45	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//игры-эстафеты	Пр	4	2	0
1.46	Развитие гибкости//волейбол/ баскетбол/ настольный теннис	Пр	4	2	0
1.47	Упражнения с внешним сопротивлением//игры-эстафеты	Пр	4	2	0
1.48	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	4	2	0
1.49	Развитие силы, силовой выносливости//волейбол/баскетбол	Пр	4	2	0
1.50	Специально-подготовительные упражнения без предметов и с предметами//волейбол/баскетбол/футбол	Пр	4	2	0
1.51	Развитие гибкости//волейбол/стритбол/ настольный теннис	Пр	4	2	0
1.52	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	4	2	0
1.53	Статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек//акробатика с элементами спортивных игр	Пр	4	2	0
1.54	Определение уровня физической и технической подготовленности в спортивных играх(тестирование)	Пр	4	2	0
1.55	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	4	2	0

1.56	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	4	2	0
1.57	Развитие общей выносливости//подвижные игры	Пр	4	2	0
1.58	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	4	2	0
1.59	Развитие физических качеств (волейбол)	Ср	4	12	0
1.60	Техническая подготовка (волейбол)	Ср	4	10	0
1.61	Интегральная подготовка (волейбол)	Ср	4	10	0
1.62	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.63	Статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек//акробатика с элементами спортивных игр	Пр	5	2	0
1.64	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	5	2	0
1.65	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//игры-эстафеты	Пр	5	2	0
1.66	Специально-подготовительные упражнения без предметов и с предметами//волейбол/баскетбол/футбол	Пр	5	2	0
1.67	Развитие скоростной выносливости//футбол/баскетбол/игры эстафеты	Пр	5	2	0
1.68	Развитие общей выносливости//подвижные игры	Пр	5	2	0
1.69	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика/ настольный теннис/ волейбол	Пр	5	2	0
1.70	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.71	Определение уровня физической и технической подготовленности в спортивных играх(тестирование)	Пр	5	2	0
1.72	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	5	2	0
1.73	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.74	Развитие общей выносливости//подвижные игры	Пр	5	2	0
1.75	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	5	2	0
1.76	Развитие скоростной выносливости//баскетбол	Пр	5	2	0
1.77	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол/ настольный теннис	Пр	5	2	0
1.78	Развитие физических качеств (настольный теннис)	Ср	5	12	0
1.79	Техническая подготовка (настольный теннис)	Ср	5	10	0
1.80	Интегральная подготовка (настольный теннис)	Ср	5	10	0

1.81	Специальные упражнения для развития силы без предметов и с предметами//волейбол/баскетбол/футбол	Пр	6	2	0
1.82	Определение уровня физической и технической подготовленности в спортивных играх(тестирование)	Пр	6	2	0
1.83	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	6	2	0
1.84	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	2	0
1.85	Развитие общей выносливости//подвижные игры	Пр	6	2	0
1.86	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	6	2	0
1.87	Развитие скоростной выносливости//баскетбол	Пр	6	2	0
1.88	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол/настольный теннис	Пр	6	2	0
1.89	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//игры-эстафеты	Пр	6	2	0
1.90	Развитие гибкости//волейбол/баскетбол/ настольный теннис	Пр	6	2	0
1.91	Упражнения с внешним сопротивлением//игры-эстафеты	Пр	6	2	0
1.92	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	6	2	0
1.93	Развитие силы, силовой выносливости//волейбол/баскетбол	Пр	6	2	0
1.94	Специально-подготовительные упражнения без предметов и с предметами//волейбол/баскетбол/футбол	Пр	6	2	0
1.95	Развитие гибкости//волейбол/стритбол/настольный теннис	Пр	6	2	0
1.96	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	6	2	0
1.97	Развитие физических качеств (бадминтон)	Ср	6	6	0
1.98	Техническая подготовка (бадминтон)	Ср	6	10	0
1.99	Интегральная подготовка (бадминтон)	Ср	6	8	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы одобрены протоколом заседания кафедры ТиМФК от «28» августа 2019года № «1»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Алхасов Д. С. - Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91	1

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.2	Алхасов Д. С. - Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: Учебное пособие - Москва: Издательство Юрайт, 2018.	https://www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-421510	1
6.1.2. Дополнительная литература			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л2.1	Варзиев С.Х. - Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства - М.: РИПОЛ классик, 2009.		5
Л2.2	Евсеев Ю.И. - Физическая культура: учеб. пособие для вузов, рек. МО РФ - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.		1
Л2.3	Токарева А.В., Ефимова-Комарова Л.Б., Ярчиковская Л.В., Караван А.В., Миронова О.В. - Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.	http://www.iprbookshop.ru/63647.html	1
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
7.3.1.1	http://195.93.165.10:2280 – Электронный каталог библиотеки КГУ		
7.3.1.2	http://elibrary.ru – Научная электронная библиотека		
7.3.1.3	http://uisrussia.msu.ru – Университетская информационная система «Россия»		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Спортивный зал, ауд. 701,
7.2	305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.3	Бревно гимнастическое переменной высоты(1 шт);
7.4	Брусья гимнастические, мужские(1 шт);
7.5	Брусья гимнастические, женские(2 шт);
7.6	Дорожка гимнастическая (1 шт);
7.7	Канат (3 шт);
7.8	Конь гимнастический маховый (3 шт);
7.9	Мат гимнастический 1х2х0.1м (2 шт);
7.10	Мостик гимнастический (2 шт);
7.11	Перекладина гимнастическая универсальная высокая (1 шт);
7.12	Профессиональная стойка, баскетбольная (2 шт);
7.13	Скамья гимнастическая 3м(6 шт);
7.14	Станок хореографический 2м напольный(5 шт);
7.15	Стеллаж практик MS220/100/60(комплект) (2 шт);
7.16	Стенка гимнастическая(7 шт);
7.17	Стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте(6 шт);
7.18	_____
7.19	Ауд. 718, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.20	Мат гимнастический 1х2х0.1м (16 шт);
7.21	Стенка гимнастическая (3 шт);
7.22	_____
7.23	Ауд. 728, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.24	Беговая дорожка LANDICE L 770 PRO TRAINER(1 шт);
7.25	Велотренажер вертикальный Bodi-Solid Endurance B2.5U(1 шт);
7.26	Гриф для штанги EZ-образный, олимпийский(1 шт);
7.27	Мат гимнастический 1х2х0.1м (2 шт);
7.28	Многофункциональный тренажер Body-Solid GS348P4(1 шт);

7.29	Многофункциональный тренажерHG5(1 шт);
7.30	Олимпийский гриф штанги прямой, усиленный ОВ-1200(1 шт);
7.31	Силовой кроссоверSG 801 (1 шт);
7.32	Стенка гимнастическая(7 шт);
7.33	Тренажер гакк-машина /жим ногами под углом 45 градусов Body-SolidGLPH 1100(1 шт);
7.34	Тренажер гребной Conceptмодель Ес с компьютером РМ4 Е РМ4(1 шт);
7.35	Тренажер для задней поверхности бедра и спины (глют-машина) Body-SolidPGM 200(1 шт);
7.36	Тренажеры на свободных весах Body-SolidSBL 460(2 шт); Тяжелоатлетический диск 15кг(6 шт);
7.37	Тяжелоатлетический диск 25кг(4 шт);
7.38	Утяжелители для ног 3.5кг БАНЗАЙ(2 шт);
7.39	
7.40	Тренажерный зал,305000, г. Курск,, ул.Радищева 33:
7.41	Гриф G 200(2 шт);
7.42	Гриф для штанги(1 шт);
7.43	Комплекс спортивный(1 шт);
7.44	Силовая станция тренажерный центр(1 шт);
7.45	Пылесос 1.145-101 NT 561(1 шт);
7.46	Спортивный тренажер(15 шт);
7.47	Стол для армрестлинга(1 шт);
7.48	Тренажер(4 шт);
7.49	Усилитель Амфитон(2 шт);
7.50	Штанга(3 шт);
7.51	
7.52	Спортивныйзал,ауд. 158, 305000, г. Курск,, ул.Радищева 33:
7.53	Стол для настольного тенниса(4 шт);
7.54	Козел гимнастический(1 шт);
7.55	Конь для опорного прыжка(1 шт);
7.56	Щит баскетбольный тренировочный (кольцо + сетка)(4 шт);

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Общая физическая подготовка» дает системное представление о теории и методике физической культуры, способах проведения учебных занятий.

Приступая к освоению дисциплины «Общая физическая подготовка», обучающийся должен:

- знать роль и значение занятий физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности, основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств, гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- уметь составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики, выполнять общеразвивающие упражнения, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- владеть (быть в состоянии продемонстрировать) основными гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями, техническими действиями в основных спортивных играх и единоборствах.

В ходе практических занятий необходимо вести контроль за физическим состоянием занимающихся, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, правильность выполнения и проведения занятия. Необходимо следить за правильностью составления план-конспектов, с упражнениями и дополнениями. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения не понятных для занимающихся упражнений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям нужно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом нужно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

В ходе практического занятия принимать активное участие в проведении занятия, помогать преподавателю. В ходе проведения занятия можно использовать технические средства и спортивный инвентарь.

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной преподавателем учебной литературе и монографиях. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса.

При изучении научной литературы, необходимо отдавать предпочтение литературе, изданной за последние 10 лет. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения дисциплины.