

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.02.2021 11:57:25

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad431e1536271a0ee37e79a19

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 30.09.2019 г., №2

Рабочая программа дисциплины

Элективный курс по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка) // Элективный курс по физической культуре и спорту (спортивные и подвижные игры)

Направление подготовки: 38.03.04 ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Профиль подготовки: Государственная и муниципальная служба

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>. <Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	17,3		18		16		18		16			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	72	72	72	72	72	72	72	72	54	54	342	342
Итого ауд.	72	72	72	72	72	72	72	72	54	54	342	342
Контактная работа	72	72	72	72	72	72	72	72	54	54	342	342
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	54	54	342	342

Рабочая программа дисциплины Элективный курс по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка) // Элективный курс по физической культуре и спорту (спортивные и подвижные игры) / сост. ; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2019. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 10.12.2014 г. № 1567 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ (уровень бакалавриата)"

Рабочая программа дисциплины "Элективный курс по физической культуре и спорту (общая физическая подготовка) // Элективный курс по физической культуре и спорту (спортивные и подвижные игры)" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.04 ГОСУДАРСТВЕННОЕ И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ профиль Государственная и муниципальная служба

Составитель(и):

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.В
--------------------	------

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

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

основы здорового образа жизни

основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

основы методик развития физических качеств

Уметь:

осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма

контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями

составлять индивидуальные программы физического совершенствования различной направленности

Владеть:

основными жизненно важными двигательными действиями

навыками использования физических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического совершенствования

самостоятельными системами физических упражнений для развития физических качеств

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Практический	Раздел			
1.1	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	2	2	0
1.2	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	2	2	0
1.3	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	2	2	0
1.4	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	2	2	0
1.5	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	2	2	0
1.6	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	2	2	0
1.7	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	2	2	0
1.8	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	2	2	0

1.9	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	2	0
1.10	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	2	2	0
1.11	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	2	2	0
1.12	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	2	2	0
1.13	Статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек//атлетическая гимнастика/шейпинг	Пр	2	2	0
1.14	Развитие координационных способностей/волейбол/стритбол	Пр	2	2	0
1.15	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//баскетбол/гимнастика	Пр	2	2	0
1.16	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	2	0
1.17	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	2	2	0
1.18	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	2	2	0
1.19	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	2	2	0
1.20	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	2	2	0
1.21	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	2	0
1.22	Определение уровня физической подготовленности(тестирование)	Пр	2	2	0
1.23	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	2	2	0
1.24	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	2	2	0
1.25	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	2	2	0
1.26	Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/кроссфит	Пр	2	2	0
1.27	Изометрические упражнения//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	2	2	0
1.28	Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	2	0
1.29	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	2	2	0

1.30	Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//стрейчинг/гимнастика	Пр	2	2	0
1.31	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	2	2	0
1.32	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика-бег на короткие дистанции/стритбол	Пр	2	2	0
1.33	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	2	2	0
1.34	Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	2	0
1.35	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	2	2	0
1.36	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	2	2	0
1.37	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	3	2	0
1.38	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	3	2	0
1.39	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	3	2	0
1.40	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	3	2	0
1.41	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	3	2	0
1.42	Развитие силы, силовой выносливости//атлетическая гимнастика/тяжелая атлетика	Пр	3	2	0
1.43	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	3	2	0
1.44	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	3	2	0
1.45	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.46	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	3	2	0
1.47	Статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек)//атлетическая гимнастика/шейпинг	Пр	3	2	0
1.48	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	3	2	0
1.49	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	3	2	0

1.50	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	3	2	0
1.51	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	3	2	0
1.52	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	3	2	0
1.53	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	3	2	0
1.54	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.55	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	3	2	0
1.56	Определение уровня физической подготовленности(тестирование)	Пр	3	2	0
1.57	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	3	2	0
1.58	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.59	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	3	2	0
1.60	Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	3	2	0
1.61	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика	Пр	3	2	0
1.62	Изометрические упражнения//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.63	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.64	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	3	2	0
1.65	Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//стрейчинг/гимнастика	Пр	3	2	0
1.66	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.67	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика-бег на короткие дистанции/стритбол	Пр	3	2	0
1.68	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//легкая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	3	2	0

1.69	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	3	2	0
1.70	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	3	2	0
1.71	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	3	2	0
1.72	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	3	2	0
1.73	Упражнение с внешним сопротивлением // атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	4	2	0
1.74	Развитие координационных способностей//кроссфит/ стритбол	Пр	4	2	0
1.75	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0
1.76	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	4	2	0
1.77	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	4	2	0
1.78	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	4	2	0
1.79	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	4	2	0
1.80	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	4	2	0
1.81	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0
1.82	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	4	2	0
1.83	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	4	2	0
1.84	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	4	2	0
1.85	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	4	2	0
1.86	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0
1.87	Определение уровня физической подготовленности(тестирование)	Пр	4	2	0
1.88	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	4	2	0
1.89	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	4	2	0
1.90	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	4	2	0
1.91	Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0
1.92	Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/кроссфит	Пр	4	2	0

1.93	Изометрические упражнения//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	4	2	0
1.94	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висячем положении до касания перекладины//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	4	2	0
1.95	Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//стрейчинг/гимнастика	Пр	4	2	0
1.96	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика-бег на короткие дистанции/стритбол	Пр	4	2	0
1.97	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	4	2	0
1.98	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств// футбол/баскетбол	Пр	4	2	0
1.99	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	4	2	0
1.100	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств// футбол/баскетбол	Пр	4	2	0
1.101	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика /баскетбол	Пр	4	2	0
1.102	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	4	2	0
1.103	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	4	2	0
1.104	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	4	2	0
1.105	Упражнение с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	4	2	0
1.106	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	4	2	0
1.107	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0
1.108	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	4	2	0
1.109	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	5	2	0
1.110	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.111	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	5	2	0
1.112	Определение уровня физической подготовленности(тестирование)	Пр	5	2	0
1.113	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	5	2	0
1.114	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0

1.115	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	5	2	0
1.116	Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика /атлетическая гимнастика	Пр	5	2	0
1.117	Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/кроссфит	Пр	5	2	0
1.118	Изометрические упражнения//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.119	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.120	Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//стрейчинг/гимнастика	Пр	5	2	0
1.121	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.122	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег// легкая атлетика-бег на короткие дистанции /стритбол	Пр	5	2	0
1.123	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	5	2	0
1.124	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/стритбол	Пр	5	2	0
1.125	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	5	2	0
1.126	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	5	2	0
1.127	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	5	2	0
1.128	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	5	2	0
1.129	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.130	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	5	2	0
1.131	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/подвижные игры	Пр	5	2	0
1.132	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	5	2	0
1.133	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств //футбол/баскетбол	Пр	5	2	0

1.134	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	5	2	0
1.135	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	5	2	0
1.136	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	5	2	0
1.137	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	5	2	0
1.138	Упражнение с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика//пауэрлифтинг	Пр	5	2	0
1.139	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	5	2	0
1.140	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	5	2	0
1.141	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	5	2	0
1.142	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.143	Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	5	2	0
1.144	Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/кроссфит	Пр	5	2	0
1.145	Изометрические упражнения//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	2	0
1.146	Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//стренчинг/гимнастика	Пр	6	2	0
1.147	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	2	0
1.148	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	2	0
1.149	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика бег на короткие дистанции/стритбол	Пр	6	4	0
1.150	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств //футбол/стритбол	Пр	6	2	0
1.151	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	6	4	0
1.152	Упражнение с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/пауэрлифтинг	Пр	6	2	0
1.153	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	6	2	0

1.154	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	6	2	0
1.155	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	6	4	0
1.156	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	4	0
1.157	Упражнение с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/пауэрлифтинг	Пр	6	4	0
1.158	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/подвижные игры	Пр	6	4	0
1.159	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	6	4	0
1.160	Определение уровня физической подготовленности(тестирование)	Пр	6	4	0
1.161	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	6	2	0
1.162	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	6	2	0
1.163	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	2	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы одобрены протоколом заседания кафедры ТиМФК от «02» марта 2017 года № «7»

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы одобрены протоколом заседания кафедры ТиМФК от «02» марта 2017 года № «7»

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 1: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C	1
Л1.2	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/AD9EAFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91	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, 2011.		10
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

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	
Э2	

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 1x2x0.1м (2 шт);
7.10	Мостик гимнастический (2 шт);
7.11	Переключатель 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 1x2x0.1м (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 1x2x0.1м(2 шт);
7.28	Многофункциональный тренажер Body-Solid GS348P4(1 шт);
7.29	Многофункциональный тренажер HG5(1 шт);
7.30	Олимпийский гриф штанги прямой, усиленный ОВ-1200(1 шт);
7.31	Силовой кроссовер SG 801 (1 шт);
7.32	Стенка гимнастическая(7 шт);
7.33	Тренажер гакк-машина /жим ногами под углом 45 градусов Body-Solid GLPH 1100(1 шт);
7.34	Тренажер гребной Concept модель Ec с компьютером PM4 E PM4(1 шт);
7.35	Тренажер для задней поверхности бедра и спины (глют-машина) Body-Solid PGM 200(1 шт);
7.36	Тренажеры на свободных весах Body-Solid SBL 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	Спортивный зал, 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);
7.57	
7.58	

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

Методические указания.

Дисциплина «Элективный курс по физической культуре» дает системное представление о теории и методике физической культуры, способах проведения учебных занятий.

Приступая к освоению дисциплины «Прикладная физическая культура», 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.