

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.01.2021 14:29:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da143141536271a0ee37e75a194

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 24.04.2017 г., №10

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: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Преподавание физической культуры

Квалификация: бакалавр

Факультет физической культуры и спорта

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	18		18		18		18		15			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	72	72	72	72	72	72	72	72	60	60	348	348
Итого ауд.	72	72	72	72	72	72	72	72	60	60	348	348
Контактная работа	72	72	72	72	72	72	72	72	60	60	348	348
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	60	60	348	348

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, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 04 декабря 2015 г. № 1426 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11 января 2016 г. № 40536)

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 44.03.01 Педагогическое образование профиль Преподавание физической культуры

Составитель(и):

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	обеспечение разносторонней физической подготовленности, приобретение опыта творческого использования средств физической культуры и спорта для полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б4
--------------------	----

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность****Знать:**

основы методик развития физических качеств;

основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

основные методы оценки физического состояния.

Уметь:

использовать средства и методы физической культуры для развития основных физических качеств и свойств личности;

контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;

осуществлять самоконтроль физического состояния организма.

Владеть:

навыками применения средств физической культуры для развития физических качеств;

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

навыками оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Раздел 1. Основы теоретических знаний прикладной физической культуры	Раздел			
1.1	Основы развития физических качеств.	Пр	2	2	0
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Пр	2	2	0
1.3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Пр	2	2	0
1.4	Физическая культура в профессиональной деятельности человека.	Пр	2	2	0
	Раздел 2. Раздел 2. Методико-практические умения	Раздел			
2.1	Методика определения и оценка физического развития человека	Пр	2	4	0
2.2	Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы.	Пр	3	4	0
2.3	Методика определения и оценка физического здоровья.	Пр	4	4	0
2.4	Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования	Пр	5	4	0
	Раздел 3. Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия	Раздел			
3.1	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	2	12	0
3.2	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	2	6	0

3.3	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	2	12	0
3.4	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	2	12	0
3.5	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	12	0
3.6	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	2	6	0
3.7	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	3	12	0
3.8	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	3	6	0
3.9	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	3	16	0
3.10	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	3	14	0
3.11	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	3	12	0
3.12	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	3	8	0
3.13	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	4	12	0
3.14	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	4	6	0
3.15	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	4	16	0
3.16	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	4	14	0
3.17	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	12	0
3.18	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	4	8	0
3.19	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	5	12	0
3.20	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	5	6	0
3.21	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	5	16	0
3.22	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	5	14	0
3.23	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	5	12	0
3.24	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	5	8	0
3.25	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	6	12	0
3.26	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	6	6	0
3.27	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	6	12	0
3.28	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	6	12	0

3.29	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	6	12	0
3.30	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	6	6	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы одобрены протоколом заседания кафедры теории и методики физической культуры от «02» марта 2017 года № «7» и являются приложением к рабочей программе дисциплины».

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Евсеев Ю.И. - Физическая культура: учеб. пособие для вузов, рек. МО РФ - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2011.		10
Л1.2	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
Л1.3	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	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	Microsoft Windows 7 Prof Open License: 47810017
7.3.1.2	
7.3.1.3	Microsoft Office Professional 2003 Open License: 41902857
7.3.1.4	
7.3.1.5	7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL
7.3.1.6	
7.3.1.7	Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение
7.3.1.8	
7.3.1.9	Google Chrome Свободная лицензия BSD
7.3.1.10	
7.3.1.11	Gnuplot Собственная свободная лицензия разработчика

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7.3.2.1	- Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/ ;
7.3.2.2	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/ ;
7.3.2.3	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/
7.3.2.4	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;
7.3.2.5	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;

7.3.2.6	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;
7.3.2.7	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ .

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Спортивный зал, ауд. 701, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.2	Бревно гимнастическое переменной высоты(1 шт); Брусья гимнастические, мужские(1 шт); Брусья гимнастические, женские(2 шт); Дорожка гимнастическая (1 шт); Канат (3 шт); Конь гимнастический маховый (3 шт);
7.3	Мат гимнастический 1x2x0.1м (2 шт); Мостик гимнастический (2 шт); Перекладина гимнастическая универсальная высокая (1 шт); Профессиональная стойка, баскетбольная (2 шт); Скамья гимнастическая 3м(6 шт); Станок хореографический 2м напольный(5 шт); Стеллаж практик MS 220/100/60(комплект) (2 шт); Стенка гимнастическая(7 шт); Стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте(6 шт);
7.4	
7.5	Ауд. 718, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.6	Мат гимнастический 1x2x0.1м (16 шт); Стенка гимнастическая (3 шт);
7.7	
7.8	Ауд. 728, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29: Беговая дорожка LANDICE L 770 PRO TRAINER(1 шт); Велотренажер вертикальный Bodi-Solid Endurance B2.5U(1 шт); Гриф для штанги EZ-образный, олимпийский(1 шт); Мат гимнастический 1x2x0.1м(2 шт); Многофункциональный тренажер Body-Solid GS348P4(1 шт); Многофункциональный тренажер HG5(1 шт); Олимпийский гриф штанги прямой, усиленный ОВ-1200(1 шт); Силовой кроссовер SG 801 (1 шт); Стенка гимнастическая(7 шт); Тренажер гакк-машина /жим ногами под углом 45 градусов Body-Solid GLPH 1100(1 шт); Тренажер гребной Concept модель Ec с компьютером PM4 E PM4(1 шт); Тренажер для задней поверхности бедра и спины (глют-машина) Body-Solid PGM 200(1 шт); Тренажеры на свободных весах Body-Solid SBL 460(2 шт); Тяжелоатлетический диск 15кг(6 шт); Тяжелоатлетический диск 25кг(4 шт);
7.9	Утяжелители для ног 3.5кг БАНЗАЙ(2 шт);
7.10	
7.11	Тренажерный зал, 305000, г. Курск, ул. Радищева 33:
7.12	Гриф G 200(2 шт); Гриф для штанги(1 шт); Комплекс спортивный(1 шт);
7.13	Силовая станция тренажерный центр(1 шт); Пылесос 1.145-101 NT 561(1 шт); Спортивный тренажер(15 шт); Стол для армрестлинга(1 шт);
7.14	Тренажер(4 шт); Усилитель Амфитон(2 шт); Штанга(3 шт);
7.15	
7.16	Спортивный зал, ауд. 158, 305000, г. Курск, ул. Радищева 33:
7.17	Стол для настольного(4 шт); Козел гимнастический(1 шт); Конь для опорного прыжка(1 шт); Щит баскетбольный тренировочный (кольцо + сетка)(4 шт).

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Методические указания. Дисциплина «Прикладная физическая культура» 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.