

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.01.2021 09:28:09

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da143141536271a0ee37e75a19

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

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки: Адаптивное физическое воспитание

Квалификация: бакалавр

Факультет физической культуры и спорта

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
Неделя	18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт / сост. ; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 марта 2015 г. № 203 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 27 марта 2015 г. № 36579)

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль Адаптивное физическое воспитание

Составитель(и):

© Курский государственный университет, 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и спорта и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б
--------------------	------

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 самосовершенствования различной направленности

Владеть:

основными жизненно важными двигательными действиями

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1.	Раздел			
1.1	Введение в предмет «Физическая культура и спорт»	Лек	1	2	0
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Лек	1	4	0
1.3	Основы здорового образа жизни студента	Лек	1	6	0
1.4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лек	1	6	0
1.5	Основы здорового образа жизни студента	Пр	1	2	0
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Пр	1	4	0
1.7	Методика проведения подвижных игр и эстафет	Пр	1	4	0
1.8	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Пр	1	4	0
1.9	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью	Пр	1	4	0
1.10	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ср	1	2	0
1.11	Социально-биологические основы физической культуры	Ср	1	2	0
1.12	Методика определения и оценка физического развития человека	Ср	1	2	0

1.13	Основы здорового образа жизни студента	Ср	1	2	0
1.14	Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС)	Ср	1	2	0
1.15	Методика определения и оценка физического здоровья	Ср	1	2	0
1.16	Психофизиологические основы учебного труда	Ср	1	4	0
1.17	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Ср	1	4	0
1.18	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью	Ср	1	4	0
1.19	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	1	4	0
1.20	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Ср	1	4	0
1.21	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Ср	1	4	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

«Оценочные материалы для текущей аттестации 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 для текущей аттестации 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	Письменский И. А. - Физическая культура: Учебник - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22	1
Л1.3	Муллер А. Б. - Физическая культура: Учебник и практикум - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E	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
Л2.2	Мрочко О.Г. - Физическая культура: учебно-методическое пособие - Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2016.	http://www.iprbookshop.ru/65688.html	1

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	Microsoft Windows 7 Prof	Open License: 47810017
7.3.1.2	Microsoft Office Professional 2003	Open License: 41902857
7.3.1.3	7-Zip	Свободная лицензия GNU LGPL
7.3.1.4	Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатное программное обеспечение

7.3.1.5	Google Chrome	Свободная лицензия BSD
7.3.1.6	Gnuplot	Собственная свободная лицензия разработчика
7.3.1.7		
7.3.1.8		
7.3.1.9	MicrosoftWindows 7	
7.3.1.10	ProfessionalOpenLicense: 47818817;	
7.3.1.11	MicrosoftWindows 8	
7.3.1.12	Договор №0344100007512000081	
7.3.1.13	от 12 декабря 2012 года;	
7.3.1.14	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2007 OpenLicense:43219389;	
7.3.1.15	7-Zip Свободная лицензия GNULGPL;	
7.3.1.16	AdobeAcrobatReaderDC	
7.3.1.17	Бесплатное программное обеспечение;	
7.3.1.18	GoogleChromeСвободнаялицензияBSD	

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	- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
7.3.2.5	- Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp ;
7.3.2.6	- Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/ ;
7.3.2.7	- Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/ ;
7.3.2.8	- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/ .
7.3.2.9	- Каталог электронных библиотек http://www.aonb.ru/iatp/guide/library.html
7.3.2.10	- Научная электронная библиотека http://elibrary.rsl.ru/
7.3.2.11	- http://www.gumer.info/
7.3.2.12	- Электронная библиотека учебников http://studentam.net/
7.3.2.13	- Европейская электронная библиотека Europeana
7.3.2.14	- Инклюзивное образование: методология, практика, технологии
7.3.2.15	- Либрусек — www.lib.rus.ec
7.3.2.16	- Педагогическая библиотека
7.3.2.17	- Ресурсы Российской Книжной Палаты
7.3.2.18	- Университетская библиотека online

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория ауд. 162,
7.2	305000, г. Курск, ул. Радищева 33

7.3	Для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. В наличии комплекты учебных столов 17 шт. и стульев 38 шт. доска учебная, проектор, моноблок ASUS, мультимедиа проектор Optoma, экран настенный screenmedia.
7.4	
7.5	Учебная аудитория для самостоятельной работы, 305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33, ауд. 146
7.6	Учебная мебель (столы, стулья).
7.7	Стол – 61 шт.
7.8	Стул – 162 шт.
7.9	Моноблок MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz - 27 шт.
7.10	Моноблок Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz 13 шт.
7.11	
7.12	
7.13	Спортивный зал, ауд. 701,
7.14	305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.15	Бревно гимнастическое переменной высоты(1 шт);
7.16	Брусья гимнастические, мужские(1 шт);
7.17	Брусья гимнастические, женские(2 шт);
7.18	Дорожка гимнастическая (1 шт);
7.19	Канат (3 шт);
7.20	Конь гимнастический маховый (3 шт);
7.21	Мат гимнастический 1х2х0.1м (2 шт);
7.22	Мостик гимнастический (2 шт);
7.23	Перекладина гимнастическая универсальная высокая (1 шт);
7.24	Профессиональная стойка, баскетбольная (2 шт);
7.25	Скамья гимнастическая 3м(6 шт);
7.26	Станок хореографический 2м напольный(5 шт);
7.27	Стеллаж практик MS220/100/60(комплект) (2 шт);
7.28	Стенка гимнастическая(7 шт);
7.29	Стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте(6 шт);

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

Методические указания.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» дает системное представление о теории и методике физической культуры, способах проведения учебных занятий.

Приступая к освоению дисциплины «Физическая культура и спорт», 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.