

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.02.2021 12:32:42

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5da14311536271af0ee37e79a19

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: 38.05.02 Таможенное дело

Профиль подготовки: Таможенное декларирование и таможенные платежи

Квалификация: специалист

Факультет экономики и менеджмента

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	
	уп	рп	уп	рп
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. Г.М.Титова, старший преподаватель кафедры ТиМФК; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2017. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 августа 2015 г. № 850 "Об утверждении ФГОС ВО по специальности 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалитета)" (Зарегистрировано в Минюсте России 09 сентября 2015 г. № 38864)

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.05.02 Таможенное дело профиль Таможенное декларирование и таможенные платежи

Составитель(и):

Г.М.Титова, старший преподаватель кафедры ТиМФК _____ 20__ г.

© Курский государственный университет, 2017

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование систематизированных знаний в области физической культуры 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-10: готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

основные методы физического воспитания и укрепления здоровья

основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках

средства и методы физического воспитания а так же возможности их применения для физического совершенствования.

Уметь:

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений

Владеть:

своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с сокурсниками и преподавателями, владеть культурой общения

методиками определения уровня своей физической подготовленности

методикой составления и проведения ОРУ

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	2	0
1.3	Основы здорового образа жизни студента	Лек	1	2	0
1.4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лек	1	2	0
1.5	Психофизиологические основы учебного труда	Лек	1	2	0
1.6	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Лек	1	2	0
1.7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лек	1	2	0
1.8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Лек	1	2	0
1.9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	Лек	1	2	0
1.10	Методика определения и оценка физического развития человека	Пр	1	2	0
1.11	Основы здорового образа жизни студента	Пр	1	2	0
1.12	Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	Пр	1	2	0
1.13	Методика определения и оценка физического здоровья	Пр	1	2	0
1.14	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств	Пр	1	2	0

1.15	Развитие скоростной выносливости	Пр	1	2	0
1.16	Развитие общей выносливости	Пр	1	2	0
1.17	Развитие координационных способностей	Пр	1	2	0
1.18	Развитие гибкости	Пр	1	2	0
1.19	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ср	1	2	0
1.20	Социально-биологические основы физической культуры	Ср	1	2	0
1.21	Методика определения и оценка физического развития человека	Ср	1	2	0
1.22	Основы здорового образа жизни студента	Ср	1	2	0
1.23	Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС)	Ср	1	2	0
1.24	Методика определения и оценка физического здоровья	Ср	1	2	0
1.25	Психофизиологические основы учебного труда	Ср	1	2	0
1.26	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Ср	1	2	0
1.27	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью	Ср	1	2	0
1.28	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	1	2	0
1.29	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Ср	1	2	0
1.30	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Ср	1	2	0
1.31	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	Ср	1	2	0
1.32	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Ср	1	2	0
1.33	Методика проведения подвижных игр и эстафет	Ср	1	2	0
1.34	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Ср	1	2	0
1.35	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью	Ср	1	2	0
1.36	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	1	2	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

Материалы к дисциплине "Физическая культура и спорт" утверждены на заседании каф. протокол №7 от 02.03.2017

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Материалы к дисциплине "Физическая культура и спорт" утверждены на заседании каф. протокол №7 от 02.03.2017

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература			
	Заглавие	Эл. адрес	Кол-
Л1.1	Письменский И. А. - Физическая культура: Учебник - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22	1
Л1.2	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.В., 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	Для 502:Microsoft Windows XP Professional Проприетарное программное обеспечение Open License: 47818817;Microsoft Office 2003 Suites Professional Проприетарное программное обеспечение Open License:41902857;Google Chrome Свободная лицензия BSD;7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL; Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение.		
7.3.1.2	Для 303:Microsoft Windows 8 Договор №0344100007512000081 от 12 декабря 2012 года; Microsoft Office Professional Plus 2007 Open License: 43219389; 7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL; Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение;Google Chrome Свободная лицензия BSD.		
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	- Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru		
7.3.2.3	- Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/		
7.3.2.4	- Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/		
7.3.2.5			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Лекция: Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: г. Курск, 305000, ул. Радищева, 29, 502. Оснащена: Парты первого ряда двухместная – 2 шт.Парты первого ряда трехместная – фанера – 8 шт. Парты последнего ряда двухместная – 2 шт.Парты последнего ряда трехместная – фанера – 8 шт. Парты среднего ряда двухместная – 7 шт.Парты среднего ряда трехместная – фанера – 28 шт. Доска аудиторная – 1 шт. Стол офисный угловой с приставной тумбой – 1 шт.Трибуна напольная – 1 шт.Экран настенный Screen Media Ecomony-P – 1 шт.Переносной мультимедийный проектор Optoma DX 211 (DLP. 2500Lm.XGA.3500: 1; Мобильный ПК EMACHINES E510 – 1 шт.
7.2	305000, Курская область, г. Курск, ул. Радищева, д. № 29, 701, Спортивный зал (учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)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 MS220/100/60(комплект) (2 шт.); Стенка гимнастическая (7 шт.) Стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте 6 шт.
7.4	Учебная аудитория для самостоятельной работы студентов, 305000, Курская область, г. Курск, ул. Радищева, д. № 29, 303 Стол – 55,Стул – 55,Моноблок (ASUS ET2220I) – 28 шт. Доступ к сети Интернет
7.5	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<p>Методические указания.</p> <p>Дисциплина «Физическая культура и спорт» дает системное представление о теории и методике физической культуры, способах проведения учебных занятий.</p> <p>Приступая к освоению дисциплины «Физическая культура и спорт», обучающийся должен:</p> <p>- знать роль и значение занятий физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, формы</p>	

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.