Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Худин Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 28.01.2021 13:04:07
Уникальный программный ключ:
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e75fa19

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: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Иноязычное образование: французский и второй иностранный языки

Квалификация: бакалавр

Факультет иностранных языков

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	
Недель	18		18		18		18		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	72	72	72	72	72	72	72	72	68	68	356	356
Итого ауд.	72	72	72	72	72	72	72	72	68	68	356	356
Контактная работа	72	72	72	72	72	72	72	72	68	68	356	356
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	68	68	356	356

Курск 2017

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 09 февраля 2016 г. № 91 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02 марта 2016 г. № 41305)

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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Иноязычное образование: французский и второй иностранный языки

Составитель(и):

© Курский государственный университет, 2017

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:	Б4

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
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
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 быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	2	2	0
1.2	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	2	2	0
1.3	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	2	2	0
1.4	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	2	2	0
1.5	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	2	2	0
1.6	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	2	2	0
1.7	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	2	2	0
1.8	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	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//пилатес/гимнастика	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)//аэробика/шейпинг	Пр	2	2	0
1.16	Развитие силы, силовой выносливости//атлетическая гимнастика/ тяжелая атлетика	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//щейпинг/пилатес	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 подготовленностиОпределение уровня физической подготовленности (тестирование)	Пр	2	2	0
1.23	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	2	2	0
1.24	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	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/спотивные 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	Упражнение 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//легкая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	2	0
1.37	Развитие координационных способностей//кроссифит/стритбол	Пр	3	2	0
1.38	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	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	Упражнение с внешним сопротивлением // атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	3	2	0
1.42	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	3	2	0
1.43	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	3	2	0
1.44	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.45	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	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).	Пр	3	2	0
1.48	Развитие координационных способностей//волейбол/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//щейпинг/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	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	3	2	0
1.59	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	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	Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/кроссфит	Пр	3	2	0
1.62	Изометрические упражнения//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.63	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
1.64	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
1.65	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.66	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика-бег на короткие дистанции/стритбол	Пр	3	2	0
1.67	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	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//кроссифит/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//кроссифит/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//кроссифит/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 гибкости//шейпинг/пилатес	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 висе 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	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	4	2	0
1.97	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика-бег на короткие дистанции/стритбол	Пр	4	2	0
1.98	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	4	2	0
1.99	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств// футбол/баскетбол	Пр	4	2	0
1.100	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	4	2	0
1.101	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств// футбол/баскетбол	Пр	4	2	0
1.102	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика /баскетбол	Пр	4	2	0
1.103	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	4	2	0
1.104	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	4	2	0
1.105	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	4	2	0
1.106	Упражнение с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	4	2	0
1.107	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	4	2	0
1.108	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0
1.109	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	5	2	0
1.110	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	5	2	0
1.111	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.112	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	5	2	0
1.113	Определение уровня физической подготовленности (тестирование)	Пр	5	2	0
1.114	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	5	2	0
1.115	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0

1.116	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	5	2	0
1.117	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	Пр	5	2	0
1.118	Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/кроссфит	Пр	5	2	0
1.119	Изометрические упражнения//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.120	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
1.121	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
1.122	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.123	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег// легкая атлетика-бег на короткие дистанции /стритбол	Пр	5	2	0
1.124	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	5	2	0
1.125	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/стритбол	Пр	5	2	0
1.126	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	5	2	0
1.127	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	5	2	0
1.128	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	5	2	0
1.129	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	5	2	0
1.130	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.131	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	5	2	0
1.132	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/подвижные игры	Пр	5	2	0
1.133	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	5	2	0
1.134	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/стритбол	Пр	5	2	0

1.135	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	5	2	0
1.136	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	5	2	0
1.137	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	5	2	0
1.138	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	5	2	0
1.139	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	5	2	0
1.140	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	5	2	0
1.141	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	5	2	0
1.142	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//легкая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	5	2	0
1.143	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.144	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	5	2	0
1.145	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	6	2	0
1.146	Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/кроссфит	Пр	6	2	0
1.147	Изометрические упражнения//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	2	0
1.148	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
1.149	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
1.150	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	2	0
1.151	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика бег на короткие дистанции/стритбол	Пр	6	4	0
1.152	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	6	4	0
1.153	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств //футбол/стритбол	Пр	6	4	0

1.154	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	6	4	0
1.155	Развитие координационных способностей	Пр	6	4	0
1.156	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	6	4	0
1.157	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	6	4	0
1.158	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	4	0
1.159	Упражнение с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/пауэрлифтинг	Пр	6	4	0
1.160	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/подвижные игры	Пр	6	4	0
1.161	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	6	4	0
1.162	Определение уровня физической подготовленности(тестирование)	Пр	6	4	0
1.163	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	6	4	0
1.164	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	6	4	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 2: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91	1
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

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 1х2х0.1м (2 шт);
7.10	Мостик гимнастический (2 шт);
7.11	Перекладина гимнатическая 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	Беговаядорожка LANDICE L 770 PRO TRAINER(1 шт);
7.25	ВелотренажервертикальныйBodi-SolidEnduranceB2.5U(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-SolidGS348P4(1 шт);
7.29	МногофункциональныйтренажерHG5(1 шт);
7.30	Олимпийский гриф штанги прямой, усиленный OB-1200(1 шт);
7.31	СиловойкроссоверSG 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 Ec с компьютером PM4 E PM4(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 тениса(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 «Прикладная физическая культура» дает системное представление о теории и методики 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.