

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.02.2021 09:04:22

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad431e1536271a0ee37e79a19d

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 28.05.2018 г., №11

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: 47.03.03 Религиоведение

Профиль подготовки: История религии

Квалификация: бакалавр

Факультет теологии и религиоведения

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	18		18		18		18		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328
Итого ауд.	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328
Контактная работа	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328

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. ст. преподаватель, Скриплев Артем Викторович; Курск. гос. ун-т. - Курск, 2018. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06 марта 2015 г. № 183 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 47.03.03 Религиоведение (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 27 марта 2015 г. № 36595)

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 47.03.03 Религиоведение профиль История религии

Составитель(и):

ст. преподаватель, Скриплев Артем Викторович

© Курский государственный университет, 2018

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

Знать:

основные методы физического воспитания и укрепления здоровья

Уметь:

регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих

Владеть:

навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности

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 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//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	6	0
1.38	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	3	6	0
1.39	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	3	6	0
1.40	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	3	6	0
1.41	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	3	6	0
1.42	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	3	6	0
1.43	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	3	6	0
1.44	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	3	6	0
1.45	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	3	6	0
1.46	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	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//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//пилатес/гимнастика	Пр	3	2	0
1.54	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.55	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	4	6	0
1.56	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	4	6	0
1.57	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	6	0
1.58	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	4	6	0
1.59	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	4	6	0
1.60	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	4	6	0
1.61	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	4	6	0
1.62	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	4	6	0
1.63	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	6	0
1.64	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	4	6	0
1.65	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	4	6	0
1.66	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	4	2	0
1.67	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	4	2	0
1.68	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0
1.69	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	5	6	0
1.70	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	5	6	0
1.71	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	5	6	0
1.72	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	5	6	0
1.73	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	5	2	0
1.74	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	5	2	0
1.75	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	5	2	0
1.76	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	5	2	0

1.77	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	5	2	0
1.78	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	5	2	0
1.79	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.80	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	5	2	0
1.81	Определение уровня физической подготовленности(тестирование)	Пр	5	2	0
1.82	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	5	2	0
1.83	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.84	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	5	2	0
1.85	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
1.86	Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/кроссфит	Пр	5	2	0
1.87	Изометрические упражнения//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.88	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
1.89	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	5	2	0
1.90	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
1.91	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег// легкая атлетика-бег на короткие дистанции /стритбол	Пр	5	2	0
1.92	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	5	2	0
1.93	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	5	2	0
1.94	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	5	2	0
1.95	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	5	2	0
1.96	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	5	2	0

1.97	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	6	2	0
1.98	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	2	0
1.99	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	6	2	0
1.100	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег// легкая атлетика-бег на короткие дистанции /стритбол	Пр	6	2	0
1.101	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	6	2	0
1.102	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	6	2	0
1.103	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	6	2	0
1.104	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	6	2	0
1.105	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	6	2	0
1.106	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	6	2	0
1.107	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	6	2	0
1.108	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	6	2	0
1.109	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	6	2	0
1.110	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	6	2	0
1.111	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	2	0
1.112	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	6	2	0
1.113	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	6	2	0
1.114	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	2	0
1.115	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	6	2	0
1.116	Определение уровня физической подготовленности(тестирование)	Пр	6	2	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	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	Варзиев С.Х. - Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства - М.: РИПОЛ классик, 2009.		5

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	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		
7.3.1.10		
7.3.1.11		
7.3.1.12		
7.3.1.13	Microsoft Windows 7	
7.3.1.14	Professional Open License: 47818817;	
7.3.1.15	Microsoft Windows 8	
7.3.1.16	Договор №0344100007512000081	
7.3.1.17	от 12 декабря 2012 года;	
7.3.1.18	Microsoft Office Professional Plus 2007 Open License: 43219389;	
7.3.1.19	7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL;	
7.3.1.20	Adobe Acrobat Reader DC	

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	
7.3.2.10	

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 OB-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 Concert 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 (4шт);
7.18	Козел гимнастический (1шт);
7.19	Конь для опорного прыжка(1шт);
7.20	Щит баскетбольный тренировочный (кольцо + сетка)(4 шт);
7.21	учебная аудитория для самостоятельной работы, 305000, г. Курск, ул. Радищева, д. 33, ауд. 146.: Учебная мебель (столы, стулья).
7.22	Стол – 61 шт.
7.23	Стул – 162 шт.
7.24	Моноблок MSI - модель MS-A912, 2гб оперативной памяти, Athlon CPU D525 1.80GHz - 27 шт.
7.25	Моноблок Asus - модель ET2220I, 4гб оперативной памяти, intelCore i3-3220 CPU 3.30 GHz 13 шт.

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

Методические указания.

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

Приступая к освоению дисциплины «Элективный курс по физической культуре и спорту», 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.