Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Худин Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.01.2021 09:28:10
Уникальный программный ключ:
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362faf0ee37e75fa19

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: 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 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		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	360	360
Итого ауд.	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	360	360
Контактная работа	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	360	360
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	360	360

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 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 "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 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
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:
основы здорового образа жизни
основы самостоятельных занятий физическими упражнениями
основы методик развития физических качеств
Уметь:
осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма
применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности
Владеть:
основными жизненно важными двигательными действиями
навыками оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности
навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств

ПК-4: умением изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий
Знать:
основные теоретико-экспериментальные достижения психолого-педагогической и социологической науки в аспекте их прикладного значения для решения актуальных задач работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья
Уметь:
изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании и построении занятий
Владеть:
приемами анализа достижений психолого-педагогической и социологической науки, а также практических инноваций в области работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья

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	2	0
1.38	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	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	Упражнения 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//волейбол/стритбол	Пр	3	2	0
1.44	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	3	2	0
1.45	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	3	2	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	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	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.59	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	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 внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	3	2	0
1.62	Изометрические упражнения//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	3	2	0
1.63	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика/спортивные игры	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//футбол/баскетбол	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//волейбол/стритбол	Пр	3	2	0
1.72	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	3	2	0
1.73	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	4	4	0
1.74	Развитие координационных способностей//кроссифит/стритбол	Пр	4	4	0
1.75	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	4	0
1.76	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	4	4	0
1.77	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	4	2	0
1.78	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	Пр	4	2	0
1.79	Развитие координационных способностей//волейбол/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//пилатес/гимнастика	Пр	4	2	0
1.85	Развитие ловкости//подвижные игры/спортивные игры	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//волейбол/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//пилатес/гимнастика	Пр	5	2	0
1.106	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	5	2	0

1.107	Развитие координационных способностей//кроссфит/стритбол	Пр	5	2	0
1.108	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	5	2	0
1.109	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	5	2	0
1.110	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	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//легкая атлетика/атлетическая гимнастика	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/баскетбол	Пр	5	2	0
1.126	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	5	2	0

1.127	Развитие координационных способностей//волейбол/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//пилатес/гимнастика	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/спортивные игры Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег// легкая атлетика-бег на короткие дистанции /стритбол	Пр	5	2	0
1.133	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	5	2	0
1.134	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	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//пилатес/гимнастика	Пр	5	2	0
1.139	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	5	2	0
1.140	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	5	2	0
1.141	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	6	4	0
1.142	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика/настольный теннис	Пр	6	4	0
1.143	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	4	0
1.144	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	6	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	4	0
1.147	Изометрические упражнения//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	4	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	4	0
1.149	Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах//стрейчинг/гимнастика	Пр	6	4	0
1.150	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	4	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	2	0
1.152	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	6	2	0
1.153	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//футбол/баскетбол	Пр	6	2	0
1.154	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика/баскетбол	Пр	6	2	0
1.155	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	6	2	0
1.156	Развитие координационных способностей//волейбол/стритбол	Пр	6	2	0
1.157	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	6	4	0
1.158	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные игры	Пр	6	4	0
1.159	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	6	4	0
1.160	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика/спортивные 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

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-

	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/AD9EAFFB-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	MicrosoftWindows 7		
7.3.1.14	ProfessionalOpenLicense: 47818817;		
7.3.1.15	MicrosoftWindows 8		
7.3.1.16	Договор №0344100007512000081		
7.3.1.17	от 12 декабря 2012 года;		
7.3.1.18	MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2007 OpenLicense:43219389;		
7.3.1.19	7-Zip Свободная лицензия GNULGPL;		
7.3.1.20	AdobeAcrobatReaderDC		
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 1х2х0.1м (2 шт); Мостик гимнастический (2 шт); Перекладина гимнатическая 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 1х2х0.1м (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 1х2х0.1м(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 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	Спортивныйзал,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 «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.