

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 15.02.2021 11:23:49

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

### **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды»**

#### **Цель преподавания дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи изучения дисциплины**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

#### **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины**

ОК-8 Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

#### **Разделы дисциплины**

Шейпинг

Атлетическая гимнастика

Каратэ

Пилатес

Аэробика

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономики и менеджмента

*(наименование ф-та полностью)*

*Е.В.*

Е.В. Харченко

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » \_\_\_\_\_ 20 16 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

*(наименование курса)*

Новые физкультурно-спортивные виды

направление подготовки (специальность) 38.03.01

*(шифр согласно ФГОС)*

Экономика

*и наименование направления подготовки (специальности)*

Экономика предприятий и организаций

*наименование профиля, специализации или магистерской программы*

форма обучения заочная

*( очная, очно-заочная, заочная)*

Курс – 2016

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 38.03.01 «Экономика» на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», одобренного Ученым советом университета протокол №8 «28» марта 2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.01 «Экономика» на заседании кафедры физического воспитания «28» августа 2016 г., протокол №1.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Е.В. Скриплева

Разработчики программы:

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Е.В. Скриплева

Преподаватель \_\_\_\_\_ Н.В. Воробьева

Согласовано на заседании кафедры экономики, управления и политики  
протокол №1 «30» 08 2016 г.

Заведующий кафедрой  
экономики, управления и политики \_\_\_\_\_ С.С. Железняков

Директор  
научной библиотеки \_\_\_\_\_ В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», одобренного Ученым советом университета протокол №5 «30» 01 2017 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 2017 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Скриплева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», одобренного Ученым советом университета протокол №9 «26» 03 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания «30» 08 2018 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Т.В. Скоблшкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 «Экономика», одобренного Ученым советом университета протокол №7 «23» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания «23» 06 2019 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Т.В. Скоблшкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.01 Экономика одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25»02. 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31»\_08 . 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой



Т.В. Скобликова

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:**

Обучающиеся должны **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- основы контроля за состоянием здоровья.

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**владеть:**

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

- способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

**2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, изучается на 1 курсе

**3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	4,2
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,2
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	0
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	324
Контроль/экз (подготовка к экзамену)	4

**4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Содержание дисциплины Таблица 4.1.1 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	Новые физкультурно-спортивные виды	
	Шейпинг	Технология построения занятий по шейпингу
	Новые физкультурно-спортивные виды	
2	Атлетическая гимнастика	Система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики
	Новые физкультурно-спортивные виды	
3	каратэ	Основные составляющие в подготовке каратистов
	Новые физкультурно-спортивные виды	
4	пилатес	Организацией физической культуры с использованием упражнений пилатеса Элементы гимнастики пилатеса и их практическое применение
	Новые физкультурно-спортивные виды	
5	аэробика	Общие принципы занятий аэробикой

Таблица 4.1.2 - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек.час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>1-2 семестры</i>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			2	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			3	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			4	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			5	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8

## 4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 - Самостоятельная работа студентов

Раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
	Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг		
1	.Ознакомление с историей развития, упражнениями шейпинга, как одного из направлений физической культуры	1 курс	64
	Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика		
2	Ознакомление с комплексами упражнений атлетической гимнастики	1 курс	64
	Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ		
3	Ознакомление с философией каратэ и ее применением в организации физического воспитания в вузе	1 курс	64
	Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес		
4	Ознакомление с элементами гимнастики пилатеса и их практическим применением	1 курс	64
	Новые физкультурно-спортивные виды:аэробика		
5	Ознакомление с основные направлениями и организацией занятий по аэробике	1 курс	68
<b>Итого</b>			<b>324</b>

## 5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путем разработки:

– методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов. *типографией университета:*

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

–удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## 6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2013 г. №1367 по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология»реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных форм проведения в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов.

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Физическая культура и спорт		
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:		

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции /этап	Показатели оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-8/ начальный, основной	<i>1. Доля освоенных обучающимся умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</i>	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<u>Знать:</u> порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессио-	<u>Знать:</u> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основы контроля за состоянием здоровья.

<p>2. <i>Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков</i></p> <p>3. <i>Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</i></p>	<p>особенности двигательного режима и других условий работы.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики; комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p><u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.</p>	<p>нальных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков.</p> <p><u>Владеть:</u> приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки; навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре.</p>	<p><u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья; способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	---	---

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<i>1 курс</i>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг</i>					
1	Технология построения занятий по шейпингу	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: ат-</i>					

	<i>летическая гимнастика</i>					
2	Система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ</i>					
3	Основные составляющие в подготовке каратистов	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес</i>					
4	Организация физической культуры с использованием системы упражнений пилатеса	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика</i>					
5	Общие принципы занятий аэробикой	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2

## Типовые задания для промежуточной аттестации

**Каратэ**

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ)	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4	Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см <b>III. Кумитэ (Бои)</b>	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5	Удар ногой в прыжке по цели	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4

**Пилатес**

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

1	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	60
2	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10

### Аэробика и шейпинг

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ходьба на степках(на время 5 мин)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Приседания с прыжком вверх(40рраз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами)	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с
5	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с

### Атлетическая гимнастика

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежа 90% собств.веса,	390%	100%	110%			390%	100%	110%		
2	Приседания со штангой на плечах	110%	125%	135%			110%	125%	135%		
3	Тяга становая	120%	130%	140%			120%	130%	140%		

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

#### 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	8	Материал усвоен более, чем на 50%
Успеваемость	<b>0</b>		<b>36</b>	
Посещаемость	<b>0</b>		<b>14</b>	
Зачет	<b>0</b>		<b>50</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>0</b>		<b>100</b>	

## 8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 8.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru>
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. //Режим доступа - <http://b.biblioclub.ru>

### 8.2 Дополнительная учебная литература

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 335 с.
4. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник/ Вейдер С - Ростов/н/Дону; ФЕНИКС, 2007.-192 с.
5. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков,- 3-е изд., стер.- Москва : КноРус, 2013. – 240 с.
6. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Академия, 2015.-267 с.
7. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура»/ [ С. Н. Комаров [и др.] ]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 с.
8. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.

9.Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] /Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ).- Курск : ЮЗГУ, 2014. – 82 с.

10.Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев.– 9-е изд.,стер.–Ростов-н/Д:Феникс,2014.-448с.//Режим доступа - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

### **8.3 Перечень методических указаний**

1.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: Г.Г. Карпова, О.М.Цуканова- Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

2.Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П.Чурилов, А.А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

### **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,необходимых для освоения дисциплине**

<http://ftrainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - Сайт преподавателя физической культуры

[http://www.sgau.ru/bio/k\\_fizkultur/fiskult](http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult) - Информационный портал «Физическая культура»

### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды» являются самостоятельные занятия, качество которых преподаватель оценивает по результатам тестирования.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала; тренажёрный зал; зал тяжёлой атлетики; зал единоборств; спортивный клуб; стадион; футбольное поле; медицинская комната;

Инвентарь:

мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой тренажёр «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер (грузоблок); тренажёр брусья-

пресс; стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая; боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; макивары; защита для ног, защитные шлемы для рукопашного боя.

**13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

<b>Номер измене- ния</b>	<b>Номера страниц</b>				<b>Всего страниц</b>	<b>Дата</b>	<b>Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения</b>
	<b>изме- нённых</b>	<b>заме- нённых</b>	<b>аннулиро- ванных</b>	<b>но- вых</b>			