

Документ подписан простой электронной подписью

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 10.11.2020 00:30:34

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

строительства и архитектуры

(наименование ф-та полностью)

Е.Г. Пахомова

(подпись, инициалы, фамилия)

«31» 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре:

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование курса)

направление подготовки (специальность)

21.03.02

(шифр согласно ФГОС ВО)

Землеустройство и кадастры

и наименование направления подготовки (специальности)

Городской кадастр

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения

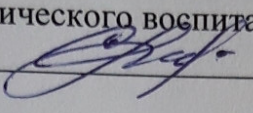
очная

(очная, очно-заочная, заочная)

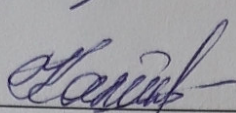
Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» и на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», одобренного Ученым советом университета протокол № 3 2.11.2015

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 от 31.08.2016 г.

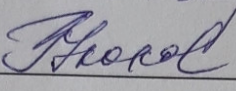
И.о. заведующего кафедрой физического воспитания
к.п.н, доцент _____

 Е.В. Скриплева

Разработчики программы:
доцент кафедры _____

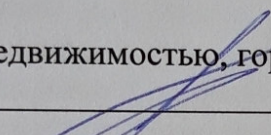
 В.Н. Калюбаев

доцент кафедры _____

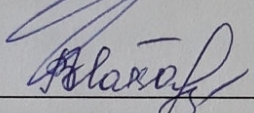
 Г.Б. Уколова

Согласовано: на заседании кафедры экспертизы и управления недвижимостью, горного дела
№ 1 «31» 08 2016 г

Заведующий кафедрой
экспертизы и управления недвижимостью, горного дела
д.т.н, профессор _____

 Н.В. Бакаева

Директор
научной библиотеки _____

 В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», одобренного Ученым советом университета протокол № 5

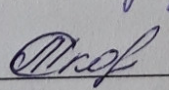
«30» 01 2017 г. на заседании кафедры физического воспитания от 31.08.17г. пр. № 1
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», одобренного Ученым советом университета протокол № 9

«26» 03 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания 30.08.18г. пр. № 1
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

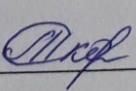
Заведующий кафедрой _____

 Н.В. Скобликова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», одобренного Ученым советом университета протокол № 7

«29» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания, пр. № 12 от 28.06.19
(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой _____

 Скобликова Н.В.

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности оптимального использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- изучение социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной и социальной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, участие в занятиях физической культурой и спортом, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение средствами дисциплины общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность личности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной 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;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
- основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- 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;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- 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.
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- 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:
 способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» является одной из элективных дисциплин по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения, не включена в объем программы бакалавриата. Изучается на 1-3 курсах во 2 – 6 семестрах.

3 Объём 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 трудоёмкость (объём) дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3 – Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	164
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5
Контроль/экс. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,5

в том числе:	
зачёт	0,5
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

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

4.1 Содержание дисциплины

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

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	Новые физкультурно-спортивные виды	
	Шейпинг	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
2	атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса, Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
3	каратэ	Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике каратэ. Обучение основам техники и тактики каратэ. Совершенствование техники и тактики.
	Новые физкультурно-спортивные виды	
4	пилатес	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

	Новые физкультурно-спортивные виды	
5	аэробика	Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики.. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

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
2 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-4	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			5-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			8-11	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			12-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			15-18	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
3 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-4	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			5-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
3	Новые физкультурно-спортивные виды						

	каратэ			8-11	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
4	Новые физкультурно-спортивные виды	5					
	пилатес			12-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			15-18	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
4 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-3	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			4-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			8-11	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			12-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			15-18	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
5 семестр							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг			1-4	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика			5-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ			8-11	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес			12-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика			15-	У-1-10	Тестирование	ОК-8

			18	МУ-1, 2		
<i>6 семестр</i>						
1	Новые физкультурно-спортивные виды					
	шейпинг		1-2	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
2	Новые физкультурно-спортивные виды					
	атлетическая гимнастика		3-4	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
3	Новые физкультурно-спортивные виды					
	каратэ		5-6	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
4	Новые физкультурно-спортивные виды					
	пилатес		7-8	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
5	Новые физкультурно-спортивные виды					
	аэробика		9-10	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8

Таблица 4.2.1 Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
2 семестр		
1-4	Шейпинг	8
5-7	Атлетическая гимнастика	6
8-11	Карате	8
12-14	Пилатес	6
15-18	Аэробика	8
	Итого	36
3 семестр		
19-22	Шейпинг	8
23-25	Атлетическая гимнастика	6
26-29	Карате	8
30-32	Пилатес	6
33-36	Аэробика	8
	Итого	36
4 семестр		
37-39	Шейпинг	8
40-42	Атлетическая гимнастика	6
43-45	Карате	6
46-48	Пилатес	8
49-52	Аэробика	8
	Итого	36
5 семестр		

53-56	. Шейпинг	8
57-59	Атлетическая гимнастика	6
60-63	Карате	8
64-66	Пилатес	6
67-70	Аэробика	8
	Итого	36
	6 семестр	
71-72	Шейпинг	4
73-74	Атлетическая гимнастика	4
75-76	Карате	4
77-79	Пилатес	4
80-82	Аэробика	4
	Итого	20
Итого		164

4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3.1 Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
1.	Шейпинг	2 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	2 семестр	7
3.	Карате	2 семестр	7
4.	Пилатес	2 семестр	7
5.	Аэробика	2 семестр	7,9
Итого			35,9
1.	Шейпинг	3 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	3 семестр	7
3.	Карате	3 семестр	7
4.	Пилатес	3 семестр	7
5.	Аэробика	3 семестр	7,9
Итого			35,9
1.	Шейпинг	4 семестр	8
2.	Атлетическая гимнастика	4 семестр	8,9
3.	Карате	4 семестр	8,5
4.	Пилатес	4 семестр	8
5.	Аэробика	4 семестр	8,5
Итого			41,9
1.	Шейпинг	5 семестр	7
2.	Атлетическая гимнастика	5 семестр	7
3.	Карате	5 семестр	7
4.	Пилатес	5 семестр	7
5.	Аэробика	5 семестр	7,9
Итого			35,9
1.	Шейпинг	6 семестр	2,5
2.	Атлетическая гимнастика	6 семестр	2,5
3.	Карате	6 семестр	3

4.	Пилатес	6 семестр	3
5.	Аэробика	6 семестр	2,9
Итого			13,9
Итого			163.5

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

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных интересующих их тем и вопросов дисциплины 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:

- путём обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путём предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.
- путём разработки:
 - методических рекомендаций, учебных пособий по организации самостоятельной работы студентов;
 - тем рефератов;
 - нормативных требований к зачётам.

(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

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области.

Таблица 6.1 - Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Наименование раздела (темы лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4

1.	Шейпинг	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	8
2.	Атлетическая гимнастика	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	6
3.	Карате	Игровые технологии Разбор конкретных ситуаций	6
4.	Пилатес	Проблемно-ситуационная, игровая и соревновательная технологии	8
5.	Аэробика	Алгоритмизированный метод обучения двигательным навыкам и умениям	8
Итого			36

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной 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		
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды		

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

Код компетенции /этап	Показатель 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 обучающимися знаний, умений и навыков от общего</i>	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования	<u>Знать:</u> порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы; основы методики самостоятельных занятий физическими	<u>Знать:</u> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования

<p>объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД 2. Качество освоенных обучающимися знаний, умений и навыков 3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; особенности двигательного режима и других условий работы. <u>Уметь:</u> 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. <u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни.</p>	<p>упражнениями; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. <u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков. <u>Владеть:</u> приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки; навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре.</p>	<p>индивидуальных занятий различной целевой направленности; основы контроля за состоянием здоровья. <u>Уметь:</u> использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <u>Владеть:</u> навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого уровня 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 дисциплины (тема)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
2 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-3,11-15	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	11-15, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
3 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-3,11-15	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	11-15, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2

4 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-3,11-15	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	11-15, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
5 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-3,11-15	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	11-15, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
6 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-3,11-15	Согласно табл.7.2

	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	11-15, 1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-8	Практическое занятие	Гестирование	1-8,10, 1-5	Согласно табл.7.2

Типовые задания для промежуточной аттестации:

количество ударов рукой за 15 сек;
удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см;
упор лёжа (удерживание сек);
ходьба на стезах 5 мин;
подъём туловища из положения лёжа на спине (кол. раз);
жим штанги лёжа (90% от собственного веса);
планка (удерживание сек).

Полный перечень контрольных нормативов

Тесты	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
1.Бег 100 м (сек)	15,	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с)	24. 32,	24.5 34.0	25.0 36.0	25.5 38.0	26.0 40.0	16,0 24.5	16,3 25.0	16,6 25.5	16,9 26.0	17.2 26.5
3.Прыжки в длину с места (см)	19	180	168	160	150	250	240	230	223	215
4.Плавание 50 м (мин, сек)	54.	1.03	1.14	1.24	б/вр	40.0	44.00	48,00	57.0	б/вр
5.Бег 2000 м (мин., сек.)	10.	10.5	11.1	11.5	12.1					
6.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
7.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
8.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4					

9.Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.	18.3	19.3	20.0	21.0					
10.Бег 3000м (мин., сек.)						12.0	12.35	13.10	13.5	14.0
11.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
12.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)						15	12	9	7	5
13.Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)						8	5	3	2	1
14.В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
15.Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)						5	4	3	2	1
16.Силовое упражнение (кол-во раз)	34	30	26	22	18					
17.Бег на лыжах 5 км (мин., сек)						23.5	25.00	26.25	27.4	28.3

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 III. Кумитэ (Бои)	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(40раз)	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,	90%	100%	110%			90%	100%	110%		
2	Приседания со штангой на плечах	110%	125%	135%			110%	125%	135%		
3	Тяга становая	120%	130%	140%			120%	130%	140%		

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 02.016–2018 О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

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

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание

1	2	3	4	5
Контрольный норматив –№ 1: бег на 100м	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №2: челночный бег	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив – №3: прыжки в длину с места	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив №4: плавание	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Контрольный норматив -№5 д. и №10ю.: бег на 2000м/д., на 3000м/ю.	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы –№ 6 д. и №11 ю.: поднимание (сед) и опускание туловища аз положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) д.; подтягивание на перекладине (кол-во раз) ю.	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы №7 д. и №14 ю.: подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) д.; в висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ю.	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки
Контрольные нормативы – №8 д. и №12 ю.: приседание на одной ноге с опорой о стену	2	Удовлетворительный уровень физической подготовки	4	Отличный уровень физической подготовки

(кол-во раз на каждой ноге)/д.; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) ю.				
СРС	8		16	
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачёт	0		36	
Итого	24		100	

Для *промежуточной аттестации обучающихся*, проводимой в виде тестирования (сдачи контрольных нормативов), используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Контрольно-измерительные материалы представлены восемью дифференцированными контрольными нормативами, каждый из которых оценивается следующим образом:

- контрольный норматив №1 – 3 балла,
- контрольный норматив №2 - 3 балла,
- контрольный норматив №3 - 3 балла,
- контрольный норматив №4 - 3 балла,
- контрольный норматив №5 - 3 балла,
- контрольные нормативы №6/ дев. и №11 / юн. - 3 балла,
- контрольные нормативы №7 / дев. и №14 / юн. – 3 балла,
- контрольные нормативы №8 / дев. и №12 / юн. – 3 балла.

Максимальное количество баллов за выполнение контрольных нормативов – 36 баллов.

Для допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен набрать не менее 24 баллов при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме.

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

8.1 Основная учебная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioklub.ru>

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ - Медиа, 2013. – 160 с. - Режим доступа/-/ <http://biblioklub.ru>

8.2 Дополнительная учебная литература

3. Евсеева, О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Э Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. - М.: Советский спорт, 2010. – 83 с.// Режим доступа - <http://www.biblioklub.ru/>

4. Карпова, Г. Г. 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.

5. Карпова, Г. Г. 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. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

6. Карпова, Г. Г. Психология развития [Текст]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

7. Карпова, Г. Г. Психология развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

8. Карпова Г. Г. Физическая культура (теоретический курс) [Текст]: учеб. пособие / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск, 2019. – 148 с.

9. Карпова Г. Г. Физическая культура (теоретический курс) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск, 2019. – 148 с.

8.3 Перечень методических указаний

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

2. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с.

3. Первая / доврачебная помощь [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Западный государственный университет; сост. Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2017. - 27 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» являются практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

На практических занятиях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе занятий студент должен внимательно слушать, выполнять задания и приобретать опыт физкультурно-спортивной деятельности.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования. Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует

использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды». В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: привлечение студентов к творческому процессу, отработку студентами пропущенных занятий, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий.

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений, зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трюсах, майке). Эффективность утренней зарядки зависит прежде всего от подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений. Продолжительность зарядки зависит от физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин.); упражнения типа «потягивания» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин -1,5 -2 кг, для мужчин -2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах; легкие прыжки или подскоки (например, со

скалкой); медленный бег и ходьба (2-3 мин.); упражнения на расслабление с глубоким дыханием. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек.). Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных упражнений (например, наклоны туловища вперед-вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки придается правильное *выполнению дыхания*. Во время выполнения упражнений рекомендуется выполнять вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, при очередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствуют достижению занимающимися высоких спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз, присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т. п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т. д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня

тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы. В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине спортивный комплекс университета располагает следующей материальной базой, включая спортивный инвентарь и оборудование:

- 2 игровых зала;
- тренажерный зал;
- зал тяжелой атлетики;
- зал единоборств;
- зал общей физической подготовки (ОФП);
- спортивный клуб;
- стадион;

- футбольное поле;
- 2 открытые спортивные площадки;

Для проведения занятий используется следующее оборудование и инвентарь:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- столы теннисные;
- гири; гантели, штанги;
- стойки баскетбольные,
- диски для тяжелой атлетики 5, 10, 15, 20 кг;
- сетка волейбольная; о
- обручи;
- набор для настольного тенниса;
- фитнес-центр «Кеттлер Классик»;
- силовой тренажер «WEIDER»;
- атлетический тренажер;
- эспандеры;
- степ-платформы;
- барьер тренировочный;
- шахматы;
- секундомер, шагомер;
- маты гимнастические, татами;
- тренажер брусья-пресс;
- стенка гимнастическая;
- перекладина гимнастическая;
- боксёрские перчатки;
- перчатки для рукопашного боя;
- защита для ног;
- защитные шлемы для рукопашного боя.

13 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- щённых	аннули- рованных	новых			

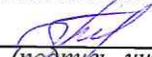
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич
Должность: ректор
Дата подписания: 11.02.2022 13:09:54
Уникальный программный ключ:
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
строительства и архитектуры

(наименование ф-та полностью)

 Е.Г. Пахомова

(подпись, инициалы, фамилия)

«31» 08 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре:

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование курса)

направление подготовки (специальность)

21.03.02

(шифр согласно ФГОС ВО)

Землеустройство и кадастры

и наименование направления подготовки (специальности)

Городской кадастр

наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения

заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» и на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», одобренного Ученым советом университета протокол № 10 30. 05. 2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 от 31.08.2016 г.

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания

к.п.н, доцент _____  Е.В. Скриплева

Разработчики программы:

доцент кафедры _____  В.Н. Калюбаев

доцент кафедры _____  Г.Б. Уколова

Согласовано: на заседании кафедры экспертизы и управления недвижимостью, горного дела № 1 «31» 08 2016 г.

Заведующий кафедрой

экспертизы и управления недвижимостью, горного дела
д.т.н, профессор _____  Н.В. Бакаева

Директор

научной библиотеки _____  В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2017 г. на заседании кафедры физического воспитания от 31.08.17 г. пр. № 1 (наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой _____ 

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «26» 03 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания 30.08.18 г. пр. № 1 (наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой _____  М.В. Снобникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «29» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания пр. № 12 от 28.06.19 г. (наименование кафедры, дата, номер протокола)

Заведующий кафедрой _____  Снобникова М.В.

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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Обучающиеся должны знать:

- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- основы контроля за состоянием здоровья;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

уметь:

- использовать значения особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре.

У обучающихся формируется следующая компетенция:

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

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре: «Новые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) в вариативной части образовательной программы, изучается на 1 курсе в 1-2 семестрах.

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)	0,4
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,1
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/экс (подготовка к экзамену)	4

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

4.1 Содержание дисциплины

№ 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>Курс</i>							
1	Новые физкультурно-спортивные виды						
	шейпинг				У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
2	Новые физкультурно-спортивные виды						
	атлетическая гимнастика				У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
3	Новые физкультурно-спортивные виды						
	каратэ				У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
4	Новые физкультурно-спортивные виды						
	пилатес				У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
5	Новые физкультурно-спортивные виды						
	аэробика				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	66
	Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ		
3	Ознакомление с философией каратэ и ее применением в организации физического воспитания в вузе	1 курс	66
	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 основными направлениями и организацией занятий по аэробике	1 курс	64
Итого			324

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, пособий 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 05 апреля 2016 г. № 301 по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги), встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов 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 средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Физическая культура		
	Элективные курсы по физической культуре: Новые физкультурно-спортивные виды		

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

Код компетенции /этап	Показатели оценивания компетенций	Уровни сформированности компетенции		
		Пороговый «зачтено»	Продвинутый «зачтено»	Высокий «зачтено»
1	2	3	4	5
ОК-8/ начальный, основной, завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение</p>	<p><u>Знать:</u> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><u>Уметь:</u> использовать знания особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием</p>	<p><u>Знать:</u> -правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p><u>Уметь:</u> -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -преодолевать искусст-</p>	<p><u>Знать:</u> -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -основы контроля за состоянием здоровья.</p> <p><u>Уметь:</u> -эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентиро-</p>

<p>применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p>занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды. <u>Владеть:</u> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>венные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. <u>Владеть:</u> - навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре; -навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>ванной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья; -использовать средства и методы формирования двигательных навыков. <u>Владеть:</u> -методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.</p>
------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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: атлетическая гимнастика</i>					
2	Система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-</i>					

	<i>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 Ш. Кумитэ (Бои)	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 степсах(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.

Для текущего контроля по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

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)	4	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Успеваемость	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

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. Гогун.- 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 дисциплины

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

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Сайт преподавателя физической культуры

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 тренажер «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

Номер измене- ния	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание* для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- нённых	аннулиро- ванных	но- вых			
1	-	4, 7	-	-	2	31.08.17	Протокол заседания кафедры ФВ №1 от 31.08.17? 