

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Кафедра физического воспитания



СВЕРЖДАЮ:

Профессор по учебной работе,
кафедры физического воспитания – первый
профессор

_____ А.Г. Иванов

« 29 » 05 2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.В.ДВ.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки 38.03.06 Торговое дело
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль) Маркетинг в торговле
(наименование направленности (профиля) специализации)

Программа подготовки академическая
(академическая /прикладная)

Форма обучения Очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр
(бакалавр, магистр, специалист)

Краснодар 2015

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Достижение и поддержание должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.

1.2 Задачи дисциплины

- формирование умения рационально использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности;
- целенаправленное развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды и специфических условий трудовой деятельности;
- формирование способности организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Б1.В.ДВ.16 учебного плана.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения данной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-7.

№ п.п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	научно - практические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности.	целенаправленно использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения и поддержания уровня физической подготовки и профессионально - личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	прикладными двигательными умениями и навыками, способствующими поддержанию уровня физической подготовки на должном уровне, освоению профессии и самостоятельного их использования в повседневной жизни и трудовой деятельности; физическими и психическими качествами, необходимых будущему специалисту.

2. Структура и содержание дисциплины

		Правила и судейство игры. Двусторонняя игра.	
3	Бадминтон	Техника перемещения по площадке. Основная игровая стойка. Техника выполнения подач. Поддачи открытой стороной ракетки. Техника выполнения ударов сверху. Высоко далекий удар, «смеш», укороченный удар, «полусмеш», «бэкхенд». Удары у сетки. Техника выполнения оборонительных и атакующих ударов. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке. СФП. Правила и судейство игры. Учебно-тренировочная игра.	(Т)
4.	Общая физическая (ОФП) и профессионально-прикладная подготовка (ППФП)	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения у шведской стенки. На наклонной плоскости. Упражнения с отягощениями. Упражнения на точность и ловкость движений. Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Подвижные игры и эстафеты. Развитие физических качеств профессионально-прикладной направленности; динамического и статического равновесия; пространственной ориентации; адаптационной ловкости; тонкой координации; нервно-эмоциональной устойчивости и др. психофизических качеств.	(Т)
5.	Футбол	Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Передача мяча внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка. Игра в квадратах 6х2. Обманные действия и отбор мяча. Групповые действия в защите. Тактическая подготовка. Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. СФП. Правила и судейство игры. Мини-футбол. Учебно-тренировочная игра.	(Т)
6.	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Специальные упражнения для развития мышц ног и укрепления опорно-двигательного аппарата. Прыжковые упражнения и многоскоки. Челночный и переменный бег. Пробегание отрезков. Бег разной интенсивности и объема. Бег с отягощением. Подводящие упражнения для формирования и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. Тактические приемы выполнения различных видов в легкой атлетике. Прыжки в длину, высоту. Специальные упражнения метателя. Эстафеты. Спортивная ходьба. Бег и ходьба по пересеченной местности.	(Т)
7.	Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями различной направленности. Формирование рациональной техники выполнения упражнений с утяжелителями, гантелями, гириями, эспандером, металлическим грифом. Упражнения на тренажерных устройствах и станках. Упражнения со штангой. Пауэрлифтинг. Армрестлинг. СФП. Техника безопасности. Профилактика травматизма.	(Т)
8.	Аэробика и	Фитнес технологии различной направленности.	(Т)

результаты измерений, схемы и т.п.

Объем реферата до 15 страниц (A4, шрифт 14 Times New Roman). Рецензирование реферата и проверка проводится преподавателем.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).

8.1 Перечень информационных технологий.

Не предусмотрены.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения:

1. Microsoft Windows 8,10
2. Microsoft Office Professional Plus

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. <http://diss.rsl.ru>. – электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.
2. <http://www.cir.ru>. – университетская информационная система Россия.
3. <http://e.lanbook.com/>. – электронно-библиотечная система издательства «Лань».
4. <http://znanium.com/>. – электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM».
5. <http://www.consultant.ru> – справочно-правовая система «Консультант Плюс».
6. <http://www.elibrary.ru/> – электронная библиотечная система - eLIBRARY.RU.
7. <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web> – автоматизированная интегрированная библиотечная система (АИБС) «MegaПро».

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

№ п/п	Раздел	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Баскетбол	1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м ²). 2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м ²). 3. Баскетбольные щиты. 4. Мячи баскетбольные (муж. жен.). 5. Гимнастические маты. 6. Открытая игровая площадка для баскетбола. 7. Турники, бруссы, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе. 8. Манишки.
2.	Волейбол	1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м ²). 2. Спортивный зал № 2 (общая площадь 424,4 м ²). 3. Сетки и стойки для игры в волейбол. 4. Мячи волейбольные. 5. Гимнастические маты. 6. Открытая игровая площадка для волейбола. 7. Турники, бруссы, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.
3.	Бадминтон	1. Спортивный зал № 1 (общая площадь 422,7 м ²). 2. Сетки.

		3. Ракетки и воланы. 4. Две открытых игровых площадок для бадминтона. 5. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки на стадионе.
4.	Футбол	1. Стадион (общая площадь 21883 м²). 2. Стандартное футбольное поле (общая площадь 7140 м²) с искусственным травяным покрытием. 3. Ворота. 4. Мячи футбольные. 5. Мини-футбольное поле (общая площадь 1055,2 м²) с искусственным покрытием. 6. Ворота и мячи для мини-футбола. 7. Турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки. 8. Манекены, фишки, манишки.
5.	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	1. Стадион (общая площадь 21883 м²). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием. 3. Сектор для прыжков в длину. 4. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники. 5. Уличный тренажерный комплекс. 6. Две площадки для воркаута. 7. Спортзал (88,3 м²). 8. Гимнастические палки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона, полусфера гимнастическая с эспандерами, скакалки и обручи.
6.	Легкая атлетика	1. Стадион (общая площадь 21883 м²). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием. 3. Сектор для прыжков в длину. 4. Сектор для прыжков в высоту. 5. Барьеры легкоатлетические, стартовые колодки, ядра для толкания. 6. Уличный тренажерный комплекс. 7. Шведские стенки, брусья, гимнастические скамейки, турники, скакалки, гимнастические маты, набивные мячи.
7.	Атлетическая гимнастика	1. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141,6 м²). 2. Тренажерные залы физкультурно-оздоровительного центра КубГУ (общая площадь 80,4 м²). 3. Комплекс тренажеров: Тренажер для приводящих, отводящих мышц бедра комбинированный. Тренажер для мышц сгибателей бедра. Тренажер для мышц разгибателей бедра. Тренажер для ягодичных, приводящих-отводящих мышц бедра. Тренажер для ягодичных мышц бедра радиальный. Скамейка для пресса регулируемая. Гиперэкстензия горизонтальная. Скамейка для жима горизонтальная. Блок для мышц спины (тяга сверху-снизу) комбинированный. Голень-машина сидя. Тренажер для задних дельт и мышц груди комбинированный. Тренажер «Жим горизонтальный». Блочная рамка одинарная. Жим ногами угол 45 градусов. Скамейки горизонтальные. Тренажер «турник+брусья+отжимания». Тренажер для пресса/спины Велотренажер. Регулируемая скамья. Министеппер. Беговая дорожка. Тренажер «Кроссверы». Эллиптические тренажеры. Тренажер «Тяга на грудь с упором сидя». 4. Стойки для гантелей, гантели, хромированные 1-10 кг. 5. Штанги. 6. Стойки под диски 50 мм и 25 мм.

		7. Гири 4 – 24кг. 8. Зеркала. 9. Аудио- и видеоаппаратура.
8.	Аэробика и фитнес-технологии	1. Зал для занятий фитнесом и аэробикой (площадь 129 м ²). 2. Видеоаппаратура. 3. Маты гимнастические и туристические коврики. 4. Степ-платформы, гантели, скакалки. 5. Зеркала.
9.	Единоборства	1. Спортивный зал для единоборств (площадь 173,4 м ²). 2. Борцовский ковер. 3. Шведские стенки, боксерские груши, штанга, гири, мячи набивные, канат. 4. Боксерские перчатки, куртки для самбо, лапы, щитки, шлемы.
10.	Плавание	1. Бассейн (общая площадь 2830 м ²). на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м ²). 2. Табло с системой электронной фиксации и пультом управления. 3. Тренажер для отработки гребкового движения на суше. 4. Тренажер для плавания в воде. 5. Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания. Кольца для ныряния. 6. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов.
11	Физическая рекреация*	1. Стадион (общая площадь 21883 м ²). 2. Беговые дорожки с тартановым покрытием 3. Открытые площадки для игровых видов спорта. 4. Шахматный клуб (столы, доски, часы). 5. Бассейн (общая площадь 2830 м ²). на 6 стандартных дорожек (площадь зеркала бассейна 400 м ²). 6. Подъемно-спусковой механизм для инвалидов. 7. Тренажер для плавания в воде. 8. Ласты, доски, нудлсы, калабашки, лопатки и пояса для плавания. 9. Тренажерный зал ФОК «Аквакуб» (общая площадь 141.6 м ²). 10. Комплекты для игры в дартс. 11. Шведские стенки, уличные тренажеры, брусья, гимнастические скамейки, турники. 12. Скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные и баскетбольные мячи, мячи и ворота для игры в футбол, ракетки и воланы для бадминтона.