

Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Проректор по образовательной деятельности
«УТВЕРЖДАЮ»
Таюрский Д.А.
« 4 » декабря 20 15 г.



Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки: 12.03.04 – Биотехнические системы и технологии
Профиль подготовки: —
Квалификация выпускника: бакалавр

Казань 2015

1. КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Курс направлен на овладение обучающимися системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, формирование мотивационно-ценностного отношения у обучающихся к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору Блока 1 вариативной части программы бакалавриата, академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Осваивается на 1-3 курсах (2, 3, 4, 5, 6 семестрах).

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Обучающийся, завершивший изучение дисциплины, должен:

знать:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
 - методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
 - методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
- демонстрировать способность и готовность:

применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6	Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Распределение трудоёмкости дисциплины (в часах) по видам нагрузки обучающегося и по разделам дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет в 2,3,4,5,6 семестрах.

	Раздел дисциплины	Семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
1.	Общая физическая подготовка Силовая подготовка Баскетбол Аэробика Плавание Бадминтон Настольный теннис Мини-футбол	2	0	72	0	0
2.	Общая физическая подготовка Силовая подготовка Баскетбол Аэробика Плавание Бадминтон Настольный теннис Мини-футбол	3	0	72	0	0
3.	Общая физическая подготовка Силовая подготовка Баскетбол Аэробика Плавание Бадминтон Настольный теннис Мини-футбол	4	0	72	0	0
4.	Общая физическая подготовка Силовая подготовка Баскетбол Аэробика Плавание Бадминтон Настольный теннис Мини-футбол	5	0	72	0	0

5.	Общая физическая подготовка Силовая подготовка Баскетбол Аэробика Гимнастика Плавание Бадминтон Настольный теннис Мини-футбол	6	0	40	0	0
	Итого		0	328	0	0

4.2 Содержание дисциплины

В процессе освоения дисциплины обучающимся предоставляется возможность выбора вида двигательной активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта, которое осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра/учебного года.

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Основы техники безопасности на занятиях. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Силовая подготовка.

Основы техники безопасности на занятиях. Включает занятия по общефизической подготовке. Специальную подготовку. Увеличение максимальной мышечной силы. Повышение уровня силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Атлетическая подготовка. Специальная тренажерная подготовка.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Аэробика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включает занятия по общефизической подготовке. Специальную подготовку. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальными движениями, переходам меняя ритм и направление движений.

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включает занятия по общефизической подготовке. Специальную подготовку. Обучение элементам спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях. Включает занятия по общефизической подготовке. Специальную подготовку. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

Бадминтон.

Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по бадминтону включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, координации, ловкости). Изучение техники и тактики игры. Совершенствование навыков. Правила игры в бадминтон, правила соревнований

Настольный теннис.

Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по настольному теннису включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, координации, ловкости). Изучение техники и тактики игры. Совершенствование навыков. Правила игры в настольный теннис, правила соревнований

Мини-футбол.

Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по мини-футболу включают: общую физическую подготовку, включая легкоатлетическую, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, скоростной реакции, координации, ловкости). Изучение техники и тактики игры. Совершенствование навыков. Правила игры в мини-футбол, правила соревнований

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

На практических занятиях:

- здоровьесберегающие технологии;
- разноуровневое обучение;

- игровые технологии;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- система инновационной оценки «портфолио».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Регламент дисциплины

Оценка успеваемости обучающихся в рамках дисциплины по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

7.2. Оценочные средства текущего контроля

Контрольные требования			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)	оценка	2-6 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)	оценка	2-6 семестр
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)	оценка	2-6 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	2-6 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	2-6 семестр
6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	2-6 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	2-6 семестр
6.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	2-6 семестр
8.	Обводка зоны 3-х сек	зачет	2-6 семестр
9.	Ускорение 20м с высокого старта	зачет	2-6 семестр
10.	Верхняя передача над собой	зачет	2-6 семестр
11.	Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)	зачет	2-6 семестр
12.	Нижняя передача в стенку	зачет	2-6 семестр
13.	Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)	зачет	2-6 семестр
14.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	2-6 семестр
15.	Плавание 12мин	зачет	2-6 семестр
16.	Рывок штанги	зачет	3 семестр
17.	Толчок штанги	зачет	4 семестр
18.	Рывок гири	зачет	2 семестр
19.	Толчок 2 гири от груди (16кг)	зачет	2 семестр
20.	Толчок 2 гири по длинному циклу (16кг)	зачет	5-6 семестр
22.	Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)	зачет	2-6 семестр
23.	Составление композиции на степ - платформах	зачет	2-6 семестр
24.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	2-2 семестр
25.	Проведение комплекса упражнений	зачет	3-4 семестр
26.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)	зачет	5-6 семестр

Примечания: 1. Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-6, из них 3 – обязательных зачетных, 2-3 – контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой). 2. Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии Общеуниверситетской кафедры физической культуры и

спорта. 3. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку обучающихся к сдаче норм и требований ГТО.

7.3. Нормативы к зачету

Зачетные нормативы			
1.	Прыжок в длину с места	балл	2-6 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	2-6 семестр
3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы за минуту (жен.)	балл	2-6 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	2-6 семестр

7.4. Таблица соответствия компетенций, критериев оценки их освоения и оценочных средств

Индекс компетенции	Расшифровка компетенции	Показатель формирования компетенции для данной дисциплины	Оценочное средство
ОК-6	Способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Знать методические основы физического воспитания, основы совершенствования физических качеств и свойств личности. Уметь поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями в коллективе; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	Выполнение контрольных и зачетных нормативов, творческих заданий
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь придерживаться здорового образа жизни. Владеть методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности	Выполнение контрольных и зачетных нормативов, творческих заданий

И т. д.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающиеся во всех учебных отделениях, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по дисциплине (модулю). Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающийся не допускается к практическим

занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации.

Обучающиеся, занимающиеся по программе дисциплины в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике (Приложение). Если работа получила положительную оценку, то обучающемуся засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1. Основная литература

Абзалов, Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО "Казан. (Приволж.) федер. ун-т".?Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб).?Б.м.: Б.и., Б.г..?Загл. с экрана.?Для 4-го, 5-го, 6-го, 7-го, 8-го, 10-го семестров.?Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ.?

http://libweb.ksu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с
<http://znanium.com/bookread.php?book=417975>

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172с. URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448с.
<http://znanium.com/bookread.php?book=495887>

Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С.Шалавина, Г.И.Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с.
http://libweb.ksu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000635.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

9.2. Дополнительная литература

Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие.- Казань: ЗАО "Новое знание", 2010. - 104 с.
http://libweb.kpfu.ru/ebooks/74_126_A5-000350.pdf

Воробьева И.В. Информационное обеспечение подготовки студентов в области физической культуры: методическое пособие. / И.В. Воробьева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева. - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с.
http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_00_000796.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

Нуруллин И.Ф. Начальное обучение игре настольный теннис: методическое пособие. /И.Ф. Нуруллин, В.Г. Рязов, Л.А. Сверигина.- Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с.
http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000552.pdf

Сверигина Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 37 с.
http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf

Д.В.Спасов. Подготовка судей-секретарей по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Спасов Д.В., Спасова З.Ф., Сверигина Л.А., Селиванова И.В. - Казань: КФУ, 2014. - 26 с.
http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000539.pdf

Спасов Д.В. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Д.В. Спасов, З.Ф Спасова. - Казань: КФУ, 2013. - 37 с.
http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf

Садыкова А.М. О воспитательной и физкультурно-оздоровительной работе со студентами Казанского федерального университета. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев, Т.С.Власова, А.Е.Петров. //Материалы международной науч.-практ. конф, посв. 50-летию каф. физич. воспит. и спорта ВлГУ: «Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки», 13-14 декабря 2014г. – Владимир: ВлГУ, 2014. – С.229-231.

Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе. Учебно-метод. пособие. / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 45 с.
<http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198>

Садыкова А.М. Общеразвивающие упражнения в парах. Учебно-метод. /А.М.Садыкова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 24 с. URL: <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32200>

Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-метод. пособие. / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. – Казань: Казан.ун-т, 2015. – 35 с. URL: <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32199>

Садыкова А.М., Ратова Е.Н. 130 упражнений на «растяжку». Учебно-метод. пособие. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 41 с. URL: <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32201>

Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Учебно-методическое пособие. / С.Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000988.pdf

Салахияев Р.Р. «История и возрождение физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Учебно-методическое пособие. / Р.Р. Салахияев, Е.В Фомина, А.Н. Меркулов, А.А. Лифанов, А.Г. Коржева. – Казань: КФУ, 2015, – 88 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000974.pdf

Закирова Н.М. Методические рекомендации при занятиях шейпингом. Учебно-методическое пособие. /Н.М. Закирова, Л.В. Касатова, С.Ф. Усманова, Р.Ф. Волкова – Казань: Казанский Федеральный Университет, 2015. – 44с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32197/1/21-КаРС_001170.pdf

Арсланова Т.Л. Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов. Учебно- методическое пособие. / Арсланова Т.Л., Бухтоярова Л.В., Григорьев А.П., Кошечев Е.М. - Казань: Казанский Федеральный университет, 2015. – 28 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_001031.pdf

9.3. Интернет-ресурсы:

№ п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Казанский (Приволжский) федеральный университет	http://www.kpfu.ru/
2.	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
3.	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4.	Комитет физической культуры и спорта г. Казани	http://www.kzn.ru/page164.htm
5.	Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани	http://kazan2013.ru/
6.	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
7.	Лига студентов РТ	http://liga.tatarstan.ru/
8.	МФСО «Буревестник» РТ	http://burevestnik.tatarstan.ru/
9.	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru
10.	ЭБС «Знаниум»	http://znanium.com/bookread.php?
11.	ЭР ЭБ НБ КФУ	http://libweb.ksu.ru/ebooks/
12.	Научная электронная библиотека eLIBRARY	http://www.elibrary.ru/
13.	Российская Спортивная Энциклопедия	http://www.libsport.ru/
14.	Научный портал «Теория. Ру»	http://www.teoriya.ru/
15.	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"	http://www.teoriya.ru/journals/
16.	Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"	http://www.teoriya.ru/fkvot/
17.	Международный олимпийский комитет	http://www.olympic.org/
18.	Международный паралимпийский комитет	http://www.paralympic.org/
19.	Международные спортивные федерации	http://olympic.org/uk/organisation/if/ind ex_uk.asp
20.	Международная ассоциация спортивной информации	http://www.iasi.org/

21.	Российский олимпийский комитет	http://www.olympic.ru/
22.	Ссылки на центры спортивной информации.	http://www.aafla.org/4sl/links_frmst.htm
23.	«Я иду на урок физкультуры», сайт создан на основе материалов журнала «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»	http://spo.1september.ru/urok/
24.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.	http://lib.sportedu.ru/
25.	Институт спортивной науки	http://www.gssiweb.com/
26.	Наука о тренерской работе (Abstracts)	http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm
27.	Энциклопедия по видам спорта	http://www.infosport.ru/sp/
28.	Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке	http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
29.	НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма	http://science.sportedu.ru/
30.	Ежедневные новости спорта	http://news.sportbox.ru/
31.	Электронные учебники по физической культуре	http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Полностью оборудованные спортивные залы для занятий различными видами спортивной подготовки в рамках дисциплины (модулей) (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание и др.); соответствующий спортивный инвентарь и спортивное оборудование.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в ЭР ЭБ НБ КФУ доступ к которой предоставлен обучающимся. В ЭР ЭБ НБ КФУ представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭР ЭБ НБ КФУ обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки 12.03.04 «Биотехнические системы и технологии».

Автор(ы): Касатова Л.В., Фазлеева Е.В.

Рецензент(ы): Арсланова Т.Л.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта 4.12.2015 г.

Приложение: Приложение 1 «Тематика реферативных работ по дисциплине»

Тематика реферативных работ по дисциплине

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для обучающихся, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе. Лечебная физическая культура, традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни обучающегося.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающегося.

Производственная гимнастика.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура обучающегося. Организация физического воспитания в вузе.

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации обучающейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.

8. Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.

10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.

18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
24. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
25. Основы методики самомассажа.
26. Нетрадиционные оздоровительные методики.
27. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
28. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
29. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
30. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни обучающегося. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Спорт среди обучающихся вузов. Его организационные особенности.
6. Спортивные соревнования среди обучающихся вузов. Календарь спортивных соревнований.
7. Спортивные организации обучающихся вузов.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Спорт среди обучающейся молодежи. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение обучающихся.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающегося вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни обучающейся молодежи.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок обучающихся.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

6 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП обучающихся.
7. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
8. ППФП обучающихся различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП обучающихся во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП обучающихся.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП обучающихся.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.