

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Высшая школа журналистики и медиакоммуникаций



» 20 г.

подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**

Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.1

Направление подготовки: 42.03.02 - Журналистика

Профиль подготовки: Телевидение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Бухтоярова Л.В. , Журавлева М.С. , Мустафин Л.Р. , Нуруллин И.Ф. , Сергина Т.И. , Утегенова Н.Р.

**Рецензент(ы):**

Касатова Л.В.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " 201 \_\_\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института социально-философских наук и массовых коммуникаций (Высшая школа журналистики и медиакоммуникаций):

Протокол заседания УМК № \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " 201 \_\_\_\_ г

Регистрационный № 941844918

Казань  
2018

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В.  
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,  
Luiza.Bukhtoyarova@kpfu.ru ; преподаватель, б/с Журавлева М.С. Общеуниверситетская  
кафедра физического воспитания и спорта КФУ , MSZhuravleva@kpfu.ru ; преподаватель, б/с  
Мустафин Л.Р. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,  
Lenar.Mustafin@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Нуруллин И.Ф. Общеуниверситетская  
кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Ilshat.Nurullin@kpfu.ru ; старший  
преподаватель, б/с Сергина Т.И. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и  
спорта КФУ , TISergina@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р.  
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,  
Narmina.Utegenova@kpfu.ru

## **1. Цели освоения дисциплины**

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 в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования**

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.В.1 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 42.03.02 Журналистика и относится к вариативной части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

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. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля**

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

По окончании изучения курса студент должен знать:

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры, непреходящие ценности физической культуры и спорта;
- основы теории и методики физического воспитания и спорта
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

- принципы и закономерности развития и совершенствования физических качеств
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- общие положения профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и предупреждения утомления;
- методические основы различных (традиционных и нетрадиционных) систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
- методические основы лечебной физической культуры;
- методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
- упрощенные правила популярных спортивных игр.

## 2. должен 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;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального (творческого) долголетия

## 3. должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- 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.
- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;
- личным опытом, умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных способностей;

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании.

#### 4. должен демонстрировать способность и готовность:

- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.
- применять методики, использовать средства физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);
- использовать необходимый арсенал оздоровительных методик с целью развития, укрепления и сохранения здоровья;
- вести здоровый образ жизни;
- к возможной внутрипрофессиональной или межпрофессиональной перемене труда в будущем, имея необходимые психофизиологические предпосылки.

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 328 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	2	18	0	72	0	Тестирование физической подготовки Реферат

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	3	18	0	72	0	Тестирование физической подготовки Реферат
3.	Тема 3. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	4	18	0	72	0	Тестирование физической подготовки Реферат
4.	Тема 4. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	5	18	0	72	0	Тестирование физической подготовки Реферат
5.	Тема 5. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	6	10	0	40	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Зачет

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Итого			0	328	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

**практическое занятие (72 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка (ОФП): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, игры. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. 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. 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. 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: 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 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. 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). 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). Правила соревнований Мини-футбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по минифутболу включают: общую физическую подготовку, включая легкоатлетическую, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, скоростной реакции, координации, ловкости). Правила соревнований.

**Тема 2. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

**практическое занятие (72 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка (ОФП): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, игры. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. 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. 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. 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: 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 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. 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). 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). Правила соревнований Мини-футбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по минифутболу включают: общую физическую подготовку, включая легкоатлетическую, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, скоростной реакции, координации, ловкости). Правила соревнований.

**Тема 3. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

**практическое занятие (72 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка (ОФП): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, игры. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. 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. 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. 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: 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 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. 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). 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). Правила соревнований Мини-футбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по минифутболу включают: общую физическую подготовку, включая легкоатлетическую, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, скоростной реакции, координации, ловкости). Правила соревнований.

**Тема 4. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

**практическое занятие (72 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка (ОФП): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, игры. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. 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. 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. 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: 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 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. 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). 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). Правила соревнований Мини-футбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по минифутболу включают: общую физическую подготовку, включая легкоатлетическую, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, скоростной реакции, координации, ловкости). Правила соревнований.

**Тема 5. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

**практическое занятие (40 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка (ОФП): Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, игры. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. 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. 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. 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: 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 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. 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). 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). Правила соревнований Мини-футбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по минифутболу включают: общую физическую подготовку, включая легкоатлетическую, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, скоростной реакции, координации, ловкости). Правила соревнований.

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; подготовку и участие студентов на соревнованиях различного уровня.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Тема 1. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**  
зачет

**Тема 2. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**  
зачет

**Тема 3. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**  
зачет

**Тема 4. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**  
зачет

**Тема 5. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**  
зачет

**Итоговая форма контроля**

зачет

**Примерные вопросы к зачету:**  
Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента ("зачтено").

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (таблица 1).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

В качестве критериев результативности учебных занятий в специальном отделении является комплекс жизненно важных параметров организма, определяющих, измеряющих и оценивающих собственно уровень физического (соматического) здоровья.

Необходим контроль над следующими показателями: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние и адаптация организма студентов к мышечной деятельности.

Показателями физического развития являются: жизненный индекс, индекс массы тела, эндокринный индекс, силовой индекс.

Оценкой уровня функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности являются пробы Мартинэ (оценка сердечно-сосудистой системы); двойное произведение (косвенно отражающего потребление кислорода миокарда), ортостатическая проба.

Для оценки показателей физической подготовленности используются: проба на развитие силы мышц живота и спины; оценка гибкости.

Для оценки уровня физического (соматического) здоровья используются тесты моторно-кардиальной корреляции и экспресс-оценка состояния функционального здоровья.

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные входные и этапные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Основным критерием положительного результата должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода.

## **7.1. Основная литература:**

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. URL: <http://znanium.com/go.php?id=331823> (ЭБС 'Знаниум')

3. 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 URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975> (ЭБС 'Знаниум')

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

5. 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.Пасмурев. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21\\_000\\_000635.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

## **7.2. Дополнительная литература:**

2. 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. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22\\_00\\_000796.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_00_000796.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

3. 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. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21\\_000\\_000552.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_000552.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

4. Сверигина Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 37 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21\\_000\\_A5-000550.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

5. 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. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21\\_000\\_000539.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_000539.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

6. Спасов Д.В. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Д.В. Спасов, З.Ф Спасова. - Казань: КФУ, 2013. - 37 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21\\_000\\_000537.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_000537.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

7. 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. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198/3/21-KaPC\\_001171.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198/3/21-KaPC_001171.pdf)
8. 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/bitstream/net/32200/1/21-KaPC\\_001173.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-KaPC_001173.pdf)
9. 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/bitstream/net/32199/1/21-KaPC\\_001172.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.pdf)
10. 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/bitstream/net/32201/1/21-KaPC\\_001174.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32201/1/21-KaPC_001174.pdf)
11. 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-KaPC/21\\_000988.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000988.pdf)
12. Салахиев Р.Р. 'История и возрождение физкультурно- спортивного комплекса 'Готов к труду и обороне' (ГТО)'. Учебно-методическое пособие. / Р.Р. Салахиев, Е.В Фомина, А.Н. Меркулов, А.А. Лифанов, А.Г. Коржева. - Казань: КФУ, 2015, - 88 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21\\_000974.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000974.pdf)
13. 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-KaPC\\_001170.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32197/1/21-KaPC_001170.pdf)
14. 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., Кощеев Е.М. - Казань: Казанский Федеральный университет, 2015. - 28 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21\\_001031.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_001031.pdf)

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisu.net>

Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г.Казани - <http://kazan2013.ru>

Казанский (Приволжский) федеральный университет - <http://www.kpfu.ru/>

Комитет физической культуры и спорта г. Казани - Казань <http://www.kzn.ru/page164.htm>

Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru>

Министерство по делам молодежи, спорту и туризму РТ - <http://mdmst.tatarstan.ru>

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minstm.gov.ru>

МФСО ?Буревестник? РТ - <http://burevestnik.tatarstan.ru>

Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru>

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. 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 профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Освоение элективных курсов по физической культуре и спорту предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 42.03.02 "Журналистика " и профилю подготовки Телевидение .

Автор(ы):

Мустафин Л.Р. \_\_\_\_\_

Нуруллин И.Ф. \_\_\_\_\_

Утегенова Н.Р. \_\_\_\_\_

Бухтоярова Л.В. \_\_\_\_\_

Журавлева М.С. \_\_\_\_\_

Сергина Т.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" 201\_\_ г.