

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт вычислительной математики и информационных технологий



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Д.А. Таюрский  
\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

### Программа дисциплины

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

Направление подготовки: 01.03.04 - Прикладная математика

Профиль подготовки: Математическое моделирование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Касатова Л.В.

**Рецензент(ы):**

Бахтиева Л.У.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института вычислительной математики и информационных технологий:

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

Регистрационный No 941118

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) доцент, б/с (доцент) Касатова Л.В.  
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,  
Ljudmila.Kasatova@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания является формирование физической культуры студента и способности реализовывать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

### 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 01.03.04 Прикладная математика и относится к вариативной части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов

### 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)	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

#### 1. должен знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорово-го образа жизни, организации активного отдыха и профилак-тике вредных привычек
- основы формирования двигательных действий и развития фи-зических качеств
- способы закаливания организма и основные приемы самомас-сажа
- необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.

#### 2. должен уметь:

- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных осо-бенностей организма

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта

### 3. должен владеть:

- знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;
- навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.

### 4. должен демонстрировать способность и готовность:

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе и других.

## 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. Гимнастика	2		0	16	0	
2.	Тема 2. Легкая атлетика	2		0	18	0	
3.	Тема 3. Спортивные игры	2		0	14	0	
4.	Тема 4. Специализация	2		0	24	0	
5.	Тема 5. Гимнастика	3		0	14	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
6.	Тема 6. Легкая атлетика	3		0	18	0	
7.	Тема 7. Спортивные игры	3		0	14	0	
8.	Тема 8. Специализация	3		0	26	0	
9.	Тема 9. Гимнастика	4		0	14	0	
10.	Тема 10. Легкая атлетика	4		0	18	0	
11.	Тема 11. Спортивные игры	4		0	14	0	
12.	Тема 12. Специализация	4		0	26	0	
13.	Тема 13. Гимнастика	5		0	14	0	
14.	Тема 14. Легкая атлетика	5		0	18	0	
15.	Тема 15. Спортивные игры	5		0	12	0	
16.	Тема 16. Специализация	5		0	28	0	
17.	Тема 17. Гимнастика	6		0	6	0	
18.	Тема 18. Легкая атлетика	6		0	8	0	
19.	Тема 19. Спортивные игры	6		0	6	0	
20.	Тема 20. Специализация	6		0	20	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
	Итого			0	328	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Гимнастика

#### *практическое занятие (16 часа(ов)):*

Практическое занятие - тренировка Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.);

## **Тема 2. Легкая атлетика**

### ***практическое занятие (18 часа(ов)):***

Практическое занятие - тренировка Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.

## **Тема 3. Спортивные игры**

### ***практическое занятие (14 часа(ов)):***

Практическое занятие - тренировка Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. 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,

## **Тема 4. Специализация**

### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практическое занятие - тренировка Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

## **Тема 5. Гимнастика**

### ***практическое занятие (14 часа(ов)):***

Практическое занятие - тренировка разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки,

## **Тема 6. Легкая атлетика**

### ***практическое занятие (18 часа(ов)):***

Практическое занятие - тренировка Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

## **Тема 7. Спортивные игры**

### ***практическое занятие (14 часа(ов)):***

Практическое занятие - тренировка Баскетбол: 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.

## **Тема 8. Специализация**

### ***практическое занятие (26 часа(ов)):***

Практическое занятие - тренировка Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

## **Тема 9. Гимнастика**

### ***практическое занятие (14 часа(ов)):***

Практическое занятие - тренировка подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей

## **Тема 10. Легкая атлетика**

### ***практическое занятие (18 часа(ов)):***

Практическое занятие - тренировка Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.

## **Тема 11. Спортивные игры**

### ***практическое занятие (14 часа(ов)):***

Практическое занятие - тренировка Баскетбол 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.

#### **Тема 12. Специализация**

##### ***практическое занятие (26 часа(ов)):***

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

#### **Тема 13. Гимнастика**

##### ***практическое занятие (14 часа(ов)):***

Тренировка подвижные игры для развития социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики.

#### **Тема 14. Легкая атлетика**

##### ***практическое занятие (18 часа(ов)):***

Тренировка Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

#### **Тема 15. Спортивные игры**

##### ***практическое занятие (12 часа(ов)):***

Тренировка Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

#### **Тема 16. Специализация**

##### ***практическое занятие (28 часа(ов)):***

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

#### **Тема 17. Гимнастика**

##### ***практическое занятие (6 часа(ов)):***

Тренировка Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

#### **Тема 18. Легкая атлетика**

##### ***практическое занятие (8 часа(ов)):***

Тренировка Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

#### **Тема 19. Спортивные игры**

##### ***практическое занятие (6 часа(ов)):***

Футбол. Настольный теннис. Бадминтон.

#### **Тема 20. Специализация**

##### ***практическое занятие (20 часа(ов)):***

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

### **5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

Физическое воспитание осуществляется в следующих формах:



- учебные занятия, являющиеся основной формой физического воспитания, предусмотрены учебным планом по 4 аудиторных часа в неделю на 1-2 курсах, по 2 аудиторных часа в неделю на 3-4 курсах и включаются в учебное расписание;
- занятия в спортивных секциях;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом;
- физические упражнения в режиме рабочего дня;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время.

Для самостоятельных занятий студентов требуется выполнение упражнений:

1. Утренней гигиенической гимнастики(зарядки).
2. Комплекса производственной гимнастики (физкультурной паузы) с учетом особенностей будущей профессии.
3. Физических упражнений во внеучебное время по индивидуальному плану.
4. Самостоятельных тренировочных занятий:
  - комплексных;
  - занятий циклическими видами физических упражнений (бегом, плаванием, бегом на лыжах и т.п.);
  - ритмической гимнастикой;
  - атлетической гимнастикой и др.

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

### **Тема 1. Гимнастика**

зачет

### **Тема 2. Легкая атлетика**

зачет

### **Тема 3. Спортивные игры**

зачет

### **Тема 4. Специализация**

зачет

### **Тема 5. Гимнастика**

зачет

### **Тема 6. Легкая атлетика**

зачет

### **Тема 7. Спортивные игры**

зачет

### **Тема 8. Специализация**

зачет

### **Тема 9. Гимнастика**

зачет

### **Тема 10. Легкая атлетика**

зачет

### **Тема 11. Спортивные игры**

зачет

### **Тема 12. Специализация**

зачет



**Тема 13. Гимнастика**

зачет

**Тема 14. Легкая атлетика**

зачет

**Тема 15. Спортивные игры**

зачет

**Тема 16. Специализация**

зачет

**Тема 17. Гимнастика**

зачет

**Тема 18. Легкая атлетика**

зачет

**Тема 19. Спортивные игры**

зачет

**Тема 20. Специализация**

зачет

**Итоговая форма контроля**

зачет

**Итоговая форма контроля**

зачет

**Итоговая форма контроля**

зачет

**Итоговая форма контроля**

зачет

**Итоговая форма контроля**

зачет

Примерные вопросы к зачету:

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет( с 1 по 8 семестры) по физической культуре, который проводится по трем разделам программы.

В каждом семестре студентам рекомендуется планировать не более 5 тестов. Тесты выполняются на спортивных соревнованиях в соответствии с правилами данного вида упражнений.

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные 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 обучения.

Итоговая дифференцированная оценка по физической культуре определяется средним арифметическим баллом от оценок, полученных по трем разделам зачетных требований, и проставляется в учебный журнал.

При получении итоговой оценки не ниже трех баллов ("удовлетворительно") студенту ставится зачет за учебный год (семестр).

**7.1. Основная литература:**

1. 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.? URL:[http://libweb.ksu.ru/ebooks/22\\_228\\_000399.pdf](http://libweb.ksu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)
2. 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")
3. 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>(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.Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. URL: [http://libweb.ksu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000635.pdf](http://libweb.ksu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000635.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)
6. Вахитов И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х.Вахитов. - Казань: Казанский Федеральный Университет 2014.-79с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22\\_230\\_000791.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие.- Казань: ЗАО "Новое знание", 2010. - 104 с. URL:[http://libweb.kpfu.ru/ebooks/74\\_126\\_A5-000350.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/74_126_A5-000350.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)
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-КаРС/21\\_000\\_000552.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/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-КаРС/21\\_000\\_A5-000550.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/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-КаРС/21\\_000\\_000539.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/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-КаРС/21\\_000\\_000537.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

## 7.3. Интернет-ресурсы:

- Здоровый образ жизни - [www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh](http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh)  
Олимпийский комитет России - <http://www.olympic.ru/>  
Спорт-экспресс - [www.sport-express.ru](http://www.sport-express.ru)  
Студенческий спорт - [studentsport.ru/](http://studentsport.ru/)  
Универсиада - [www.kazan2013.com](http://www.kazan2013.com)

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

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

Занятия по дисциплине проводятся в спортивном зале.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 01.03.04 "Прикладная математика" и профилю подготовки Математическое моделирование .

Автор(ы):

Касатова Л.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Бахтиева Л.У. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.