

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение Высшая школа международных отношений и востоковедения



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.ОД.26

Направление подготовки: 41.03.05 - Международные отношения

Профиль подготовки: Мировая политика и международный бизнес

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Марахтанова В.И.

Рецензент(ы):

Летяев В.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института международных отношений, истории и востоковедения (отделение Высшая школа международных отношений и востоковедения):

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__ г

Регистрационный No

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 Марахтанова В.И.
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
Valentina.Marachtanova@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.ОД.26 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 41.03.05 Международные отношения и относится к обязательным дисциплинам. 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)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-8 (общекультурные компетенции)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-8 (общекультурные компетенции)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-8 (общекультурные компетенции)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-8 (общекультурные компетенции)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
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:

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	Реферат Тестирование физической подготовки
2.	Тема 2. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	3	18	0	72	0	Реферат Тестирование физической подготовки
3.	Тема 3. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбо	4	18	0	72	0	Реферат Тестирование физической подготовки
4.	Тема 4. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбо	5	18	0	72	0	Реферат Тестирование физической подготовки
5.	Тема 5. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	6	10	0	40	0	Реферат Тестирование физической подготовки

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	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. 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 общеразвивающей 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 общеразвивающей 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 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). 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 общеразвивающей 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 общеразвивающей 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 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). Правила соревнований.

Тема 3. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбо
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 общеразвивающей 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 общеразвивающей 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 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). Правила соревнований.

Тема 4. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбо
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 общеразвивающей 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 общеразвивающей 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 общеразвивающей 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 общеразвивающей 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 ' Элективные курсы по физической культуре и спорту' предполагает использование традиционных образовательных технологий

На практических занятиях:

- здоровьесберегающие технологии;
- разноуровневое обучение;

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

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

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

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

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

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

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Нормативы текущего контроля (тестирования):

1. В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)
4. Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену количество раз на каждой ноге (жен.)
5. 12- минутный бег
6. Челночный бег (6х9м)
7. Прыжки через скакалку
6. Штрафные броски (баскетбол)
8. Обводка зоны 3-х сек
9. Ускорение 20м с высокого старта
10. Верхняя передача над собой
11. Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)
12. Нижняя передача в стенку
13. Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)
14. Подача из-за лицевой линии и на точность
15. Плавание 12мин
16. Рывок штанги
17. Толчок штанги
18. Рывок гири
19. Толчок 2 гирь от груди (16кг)
20. Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг)

22. Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)
23. Составление композиции на степ - платформах
24. Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
25. Проведение комплекса упражнений с группой
26. Производственная гимнастика (комплекс упражнений)

Зачетные нормативы:

Прыжок в длину с места

Подтягивание на перекладине (муж.)

Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы за минуту (жен.)

Наклон вперед - гибкость (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)

7.1. Основная литература:

1. 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 (ЭР ЭБ НБ КФУ)
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. 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. - 172 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255> (ЭБС 'Знаниум')
6. 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://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.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 (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 (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 (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 (ЭР ЭБ НБ КФУ)
5. Спасов Д.В.. 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 (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 (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

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

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

7.3. Интернет-ресурсы:

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

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта - <http://kpfu.ru/physical>

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

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

МФСО ?Буревестник? РТ - <http://burevestnik.tatarstan.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 41.03.05 "Международные отношения" и профилю подготовки Миротворческая политика и международный бизнес .

Автор(ы):

Марахтанова В.И. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Летяев В.А. _____

"__" _____ 201__ г.