

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Высшая школа журналистики и медиакоммуникаций



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: 42.03.01 - Реклама и связи с общественностью

Профиль подготовки: Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере

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 No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

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

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

Регистрационный No 941837318

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

Целью дисциплины "физическая культура" является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина "Физическая культура" осваивается в процессе физического воспитания, направленного на 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 бакалавров, 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 42.03.01 Реклама и связи с общественностью 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. Дисциплина обеспечивает выполнение студентами рекомендуемого минимального недельного двигательного объема.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

| Шифр компетенции                     | Расшифровка приобретаемой компетенции  |
|--------------------------------------|--|
| ОК-8<br>(общекультурные компетенции) | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

## 2. должен уметь:

- 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;

## 3. должен владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

## 4. должен демонстрировать способность и готовность:

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

## 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 и теоретический раздел | 2       | 1-18            | 0  | 72                   | 0                   |                        |

| N  | Раздел<br>Дисциплины/<br>Модуля                           | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды и часы<br>аудиторной работы,<br>их трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        | Текущие формы<br>контроля |
|----|---|---------|--------------------|---|-------------------------|------------------------|---------------------------|
|    |   |         |                    | Лекции  | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы |                           |
| 2. | Тема 2. Практический и теоретический раздел               | 3       | 1-9                | 0   | 36                      | 0                      |                           |
| 3. | Тема 3. Практический и теоретический раздел               | 3       | 10-18              | 0   | 36                      | 0                      |                           |
| 4. | Тема 4. Практический и теоретический раздел               | 4       | 1-9                | 0   | 36                      | 0                      |                           |
| 5. | Тема 5. Практический и методико-практический раздел       | 4       | 10-18              | 0   | 36                      | 0                      |                           |
| 6. | Тема 6. Практический и методико-практический раздел       | 5       | 17-18              | 0   | 72                      | 0                      |                           |
| 7. | Тема 7. Практический и методико-практический раздел зачет | 6       | 18                 | 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                     |
|    | Итого   |         |                    | 0   | 328                     | 0                      |                           |

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Практический и теоретический раздел

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

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры

##### Тема 2. Практический и теоретический раздел

###### *практическое занятие (36 часа(ов)):*

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры Теория: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности; Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

##### Тема 3. Практический и теоретический раздел

###### *практическое занятие (36 часа(ов)):*

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация Теория: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

#### **Тема 4. Практический и теоретический раздел**

##### ***практическое занятие (36 часа(ов)):***

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация Теория: Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

#### **Тема 5. Практический и методико-практический раздел**

##### ***практическое занятие (36 часа(ов)):***

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

#### **Тема 6. Практический и методико-практический раздел**

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

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

#### **Тема 7. Практический и методико-практический раздел зачет**

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

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

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 и теоретический раздел**

зачет

#### **Тема 2. Практический и теоретический раздел**

зачет

#### **Тема 3. Практический и теоретический раздел**

зачет

#### **Тема 4. Практический и теоретический раздел**

зачет

#### **Тема 5. Практический и методико-практический раздел**

зачет

#### **Тема 6. Практический и методико-практический раздел**

зачет

#### **Тема 7. Практический и методико-практический раздел зачет**

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, 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: [chttp://znanium.com/bookread.php?book=495887](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://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:

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. 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](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. 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-КаРС\\_001171.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198/3/21-КаРС_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-КаРС\\_001173.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-КаРС_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-КаРС\\_001172.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС_001172.pdf)

## 7.3. Интернет-ресурсы:

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



Полностью оборудованные спортивные залы для занятий различными видами спортивной подготовки в рамках дисциплины (модуля) "Физическая культура" (легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры, плавание и др.). Имеется соответствующий спортивный инвентарь и спортивное оборудование.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 42.03.01 "Реклама и связи с общественностью" и профилю подготовки Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере .

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.