

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал)
Инженерно-технологический факультет



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Транспорт

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Бекмансуров Р.Х. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), RNBekmansurov@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен демонстрировать способность и готовность:

поддерживать уровень физической подготовки обеспечивающий полноценную деятельность

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б2.N.1 Практика и научно-исследовательская работа" основной профессиональной образовательной программы 44.03.04 "Профессиональное обучение (по отраслям) (Транспорт)" и относится к .

Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 328 часа(ов).

Контактная работа - 328 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 328 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Легкая атлетика	1	0	20	0	0
2.	Тема 2. Волейбол	1	0	18	0	0
3.	Тема 3. Гимнастика	1	0	8	0	0
4.	Тема 4. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	1	0	8	0	0
5.	Тема 5. Лыжный спорт	2	0	16	0	0
6.	Тема 6. Спортивные игры: Баскетбол	2	0	16	0	0
7.	Тема 7. Легкая атлетика	2	0	16	0	0
8.	Тема 8. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	2	0	6	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
9.	Тема 9. Легкая атлетика	3	0	20	0	0
10.	Тема 10. Гимнастика	3	0	14	0	0
11.	Тема 11. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	3	0	4	0	0
12.	Тема 12. Спортивные игры: Волейбол	3	0	16	0	0
13.	Тема 13. Лыжный спорт	4	0	8	0	0
14.	Тема 14. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	4	0	8	0	0
15.	Тема 15. Спортивные игры: Баскетбол	4	0	16	0	0
16.	Тема 16. Легкая атлетика	4	0	22	0	0
17.	Тема 17. Легкая атлетика	5	0	20	0	0
18.	Тема 18. Гимнастика	5	0	16	0	0
19.	Тема 19. Спортивные игры: Волейбол	5	0	10	0	0
20.	Тема 20. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	5	0	8	0	0
21.	Тема 21. Лыжный спорт	6	0	10	0	0
22.	Тема 22. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)	6	0	10	0	0
23.	Тема 23. Спортивные игры: Баскетбол	6	0	20	0	0
24.	Тема 24. Легкая атлетика	6	0	18	0	0
	Итого		0	328	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Легкая атлетика

Специальные беговые упражнения

Бег на короткие дистанции

Бег на длинные дистанции

Тема 2. Волейбол

Стойка волейболиста, передвижения

Передача и прием мяча сверху

Подача мяча снизу

Передача и прием мяча с низу

Тема 3. Гимнастика

Акробатика. Опорный прыжок

Тема 4. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по пауэрлифтингу.

Знакомство с учебными снарядами.

Тема 5. Лыжный спорт

Скользкий шаг

Попеременно двухшажный классический ход

Одновременно безшажный ход

Одновременно одношажный классический ход

Тема 6. Спортивные игры: Баскетбол

Введение мяча
Передачи мяча
Бросок мяча
Перемещения игроков

Тема 7. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт
Передача эстафетной палочки

Тема 8. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника выполнения приседания со штангой на спине.
Техника выполнения жима штанги, лежа на горизонтальной скамье.

Тема 9. Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции
Бег на длинные дистанции
Прыжок в длину

Тема 10. Гимнастика

Акробатика.
Опорный прыжок
Брусья

Тема 11. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Техника выполнения становой тяги.
Развитие силы посредством приседаний со штангой на спине. Развитие силы посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье.

Тема 12. Спортивные игры: Волейбол

Подача мяча с верху
Прием мяча
Атакующий удар

Тема 13. Лыжный спорт

Одновременно двухшажный коньковый ход
(равнинный и подъемный вариант)

Тема 14. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Развитие силы посредством становой тяги.
Развитие силовой выносливости посредством приседаний со штангой на спине.

Тема 15. Спортивные игры: Баскетбол

Передача мяча и перемещения в двойках
Бросок мяча в кольцо сверху
Перемещения с броском мяча в кольцо

Тема 16. Легкая атлетика

Метание гранаты
Прыжок в длину
Бег на короткие дистанции

Тема 17. Легкая атлетика

Метание гранаты
Прыжок в длину
Бег на короткие дистанции

Тема 18. Гимнастика

Акробатика
Опорный прыжок

Тема 19. Спортивные игры: Волейбол

Подача мяча с верху
Прием мяча. Атакующий удар

Тема 20. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Развитие силовой выносливости посредством жима штанги, лежа на горизонтальной скамье. Развитие силовой выносливости посредством становой тяги.

Тема 21. Лыжный спорт

Одновременно двухшажный коньковый ход (равнинный и подъемный вариант)

Тема 22. Новые физкультурно-спортивные виды (пауэрлифтинг)

Круговая тренировка средствами пауэрлифтинга.

Тема 23. Спортивные игры: Баскетбол

Бросок мяча в кольцо с разных дистанций

Комбинация

Тема 24. Легкая атлетика

Передача эстафетной палочки

Прыжки в длину

Бег на короткие дистанции

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>

Журнал - Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>

Научная электронная библиотека - <https://cyberleninka>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	Работа на практических занятиях предполагает активное участие студентов на протяжении всего занятия с выполнением всех двигательных заданий преподавателя. Бег на короткую дистанцию Бег на средние и длинные дистанции Прыжок в длину с места. Подъем прямых ног в висе Подъем туловища из положения лежа Подтягивание Подтягивание в висе лежа Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях Сгибание-разгибание рук в упоре лежа Наклон вперед на прямых ногах Приседания на одной ноге Приседания на одной ноге с опорой о стену Волейбол Прием мяча сверху, снизу Баскетбол. Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита Лыжная подготовка
зачет	При подготовке к зачету необходимо опираться на лекции, а также на источники, которые разбирались на семинарах. Каждый билет на зачет содержит два вопроса. Каждый тест содержит четыре ответа два из которых правильные. В методических рекомендациях, конкретизированы основные требования к вопросам теоретического зачета. Содержит практические рекомендации, контрольные теоретические вопросы по семестрам, список рекомендуемой литературы для самостоятельного изучения и подготовки к теоретическому зачету для студентов

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

Специализированная лаборатория.

Спортивный зал.

Спортивный зал.

Плавательный бассейн.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.04 "Профессиональное обучение (по отраслям)" и профилю подготовки "Транспорт".

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б2.N.1 Элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Транспорт

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б2.N.1 Элективные дисциплины (модули) по физической
культуре и спорту

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 44.03.04 - Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Транспорт

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.