

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Факультет филологии и истории



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский

ДЕПАРТАМЕНТ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
(ДО КФУ)

» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

### Программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту Б2.N.1

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: История

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Семенов Д.А.

**Рецензент(ы):**

Разживин О.А.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Шарифуллина С. Р.

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

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет филологии и истории):

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

Регистрационный No 1016030818

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) ассистент, б/с Семенов Д.А. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики , DmASemenov@kpfu.ru

## 1. Цели освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б2.N.1 Практика и научно-исследовательская работа" основной образовательной программы 44.03.01 Педагогическое образование и относится к . Осваивается на курсах, семестры.

Для ее освоения необходимы знания в объеме общеобразовательной средней школы.

## 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)	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность

В результате освоения дисциплины студент:

4. должен демонстрировать способность и готовность:

поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность

## 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: .

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. Легкая атлетика.	1		0	0	0	
2.	Тема 2. Лыжная подготовка.	2		0	0	0	
3.	Тема 3. Гимнастика.	3		0	0	0	
4.	Тема 4. Баскетбол.	4		0	0	0	
5.	Тема 5. Волейбол.	5		0	0	0	
6.	Тема 6. Пауэрлифтинг.	6		0	0	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Зачет
	Итого			0	0	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

Аудиторная нагрузка по учебному плану не предусмотрена.

#### 4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Легкая атлетика.	1		Практические занятия.	54	Сдача контрольных нормативов
2.	Тема 2. Лыжная подготовка.	2		Практические занятия.	54	Сдача контрольных нормативов
3.	Тема 3. Гимнастика.	3		Практические занятия.	54	Сдача контрольных нормативов
4.	Тема 4. Баскетбол.	4		Практические занятия.	54	Сдача контрольных нормативов
5.	Тема 5. Волейбол.	5		Практические занятия.	56	Сдача контрольных нормативов
6.	Тема 6. Пауэрлифтинг.	6		Практические занятия.	52	Сдача контрольных нормативов
	Итого				324	

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

При освоении дисциплины используются следующие образовательные технологии:

индивидуальный подход к каждому студенту

электронное обучение - обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов;

проблемное обучение - стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы;

контекстное обучение - мотивация студентов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением;

опережающая самостоятельная работа - изучение студентами нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

В частности, преподавателями для проведения занятий со студентами используются:

-практические занятия;

-самостоятельная работа;

-консультации;

-групповая работа;

-совместная работа группы студентов с преподавателем.

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

### **Тема 1. Легкая атлетика.**

Сдача контрольных нормативов , примерные вопросы:

ЮНОШИ- 1 Бег 100 м (с) 2 Бег 1000 м (мин, с) 3 Бег 3000 м (мин, с) ДЕВУШКИ 1 Бег 100 м (с) 2 Бег 1000 м (мин, с) 3 Бег 2000 м (мин, с)

### **Тема 2. Лыжная подготовка.**

Сдача контрольных нормативов , примерные вопросы:

ЮНОШИ- Бег на лыжах 5 км (мин, с) ДЕВУШКИ- Бег на лыжах 3 км (мин, с)

### **Тема 3. Гимнастика.**

Сдача контрольных нормативов , примерные вопросы:

ЮНОШИ- Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) ДЕВУШКИ- Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

### **Тема 4. Баскетбол.**

Сдача контрольных нормативов , примерные вопросы:

ЮНОШИ и ДЕВУШКИ- Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

### **Тема 5. Волейбол.**

Сдача контрольных нормативов , примерные вопросы:

ЮНОШИ и ДЕВУШКИ- Подача мяча с попаданием в площадку соперника Прием мяча сверху Прием мяча снизу

### **Тема 6. Пауэрлифтинг.**

Сдача контрольных нормативов , примерные вопросы:

ЮНОШИ- Прыжки в длину с места. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) ДЕВУШКИ- Наклон вперед на прямых ногах (см) Прыжки в длину с места (см)

### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 6 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

#### ЮНОШИ

- 1 Бег 100 м (с)
- 2 Бег 1000 м (мин, с)
- 3 Бег 3000 м (мин, с)
- 4 Бег на лыжах 5 км (мин, с)
- 5 Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 6 Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
- 7 Прыжок в длину с места (см)
- 8 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
- 9 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
- 10 Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
- 11 Поддача мяча с попаданием в площадку соперника
- 12 Прием мяча сверху
- 13 Прием мяча снизу
- 14 Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 15 Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита.

#### ДЕВУШКИ

- 1 Бег 100 м (с)
- 2 Бег 1000 м (мин, с)
- 3 Бег 2000 м (мин, с)
- 4 Бег на лыжах 3 км (мин, с)
- 5 Наклон вперед на прямых ногах (см)
- 6 Прыжки в длину с места (см)
- 7 Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)
- 8 Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
- 9 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- 10 Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
- 11 Поддача мяча с попаданием в площадку соперника
- 12 Прием мяча сверху
- 13 Прием мяча снизу
- 14 Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии
- 15 Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита

#### 7.1. 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. Богащенко, 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.- ULR: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

## 7.2. 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>

## 7.3. Интернет-ресурсы:

Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>  
Журнал - Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>  
Научная электронная библиотека - <https://cyberleninka>  
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>  
Электронные медицинские книги - <http://www.sportmedicine.ru/books.php>

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

Освоение дисциплины "Элективные дисциплины (модули) 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.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. 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 студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

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

- зал для занятий спортиграми - 2;
- зал для занятий гимнастикой - 1;
- зал для занятий ОФП - 1;
- тренажерный зал - 1;
- легкоатлетический парк с беговой дорожкой 500м - 1;
- баскетбольная площадка - 1;
- волейбольная площадка - 1.

Лыжная база на 200 пар лыж. Спортивный инвентарь: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные), лыжи, ботинки для лыж, лыжные палки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладина, брусья (женские и мужские), маты, кольца, бревно, гантели, штанги, скакалки, обручи.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки История .



Автор(ы):

Семенов Д.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Разживин О.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.