

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: 42.03.02 - Журналистика

Профиль подготовки: Телевидение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Двоеносов В.Г.

**Рецензент(ы):**

Имамиев А.И.

**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 941812819

Казань  
2019

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, д.н. (доцент) Двоеносов В.Г.  
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,  
Vladimir.DvoenosoV@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.1 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 42.03.02 Журналистика и относится к вариативной части. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

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-7 (общекультурные компетенции)	Способность к самоорганизации и самообразованию
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.

#### 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. Методика организации и проведения оздоровительных занятий и мероприятий, тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта.	2	1-2	0	10	0	Творческое задание Реферат Тестирование физической подготовки
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
	Итого			0	10	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Методика организации и проведения оздоровительных занятий и мероприятий, тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта.**

**практическое занятие (10 часа(ов)):**

1. Составление и выполнение комплексов упражнений (утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, упражнений в движении). Общие правила составления комплексов упражнений. Терминология. 2. Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного и тренировочного занятия. 3. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. 4. Спортивные игры. Основные (краткие) правила. Подвижные игры. 5. Комплексы производственной гимнастики. Особенности составления комплексов в зависимости от условий труда и профессии. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в режиме дня.

#### 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. Методика организации и проведения оздоровительных занятий и мероприятий, тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта.	2	1-2	подготовка к реферату	30	Реферат
				подготовка к творческому заданию	34	Творческое задание
				Подготовка к тестированию физической подготовки	250	Тестирование физической подготовки
	Итого				314	

#### 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. Методика организации и проведения оздоровительных занятий и мероприятий, тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта.**

Реферат , примерные вопросы:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. 2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. 3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. 4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе. 5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи. 6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. 7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. 8. Средства физической культуры и спорта. 9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система. 10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки. 11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. 12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе. 13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности. 14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ. 15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. 16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. 17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека. 18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. 19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры. 20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями. 21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности. 22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы. 23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок. 24. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. 25. Основы методики самомассажа. 26. Нетрадиционные оздоровительные методики. 27. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики. 28. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики. 29. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке. 30. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Творческое задание , примерные вопросы:

Творческое задание. I. Составить комплекс физических упражнений (с учетом возраста, пола, состояния здоровья занимающихся). Количество упражнений в комплексе: 8-10. Составить комплекс упражнений при нарушениях в состоянии здоровья: - нарушение осанки и другие заболевания опорно-двигательного аппарата; - нарушения зрения; - заболевания органов пищеварения; - заболевания органов дыхания; - заболевания сердечно-сосудистой системы; - заболевания мочеполовой системы и др. Составить комплекс упражнений для: - увеличения общей и силовой выносливости; - увеличению объема и силы мышц; - повышению тренированности дыхательной и сердечно-сосудистой систем; - увеличению гибкости и подвижности позвоночника, суставов; - развития ловкости и координации движений и др. II. Составить и уметь провести физкультурные минутки и физкультурные паузы для: - детей и школьников разного возраста; - для взрослых (в режиме рабочего дня). Количество упражнений ? не менее 5-6. Оригинальность, стихотворная или игровая форма и т.д. оценивается дополнительно. III. Составить план-схему (в виде карточки) с описанием правил подвижной игры (с указанием возрастной группы, для которой эта игра предназначена-рекомендована). IV. Составить план-схему (в виде карточки) с описанием правил спортивной игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис (большой, настольный), хоккей (с мячом, с шайбой, на траве), водное поло, ручной мяч и др. V. Составить сценарий спортивного праздника (с указанием возрастной группы) по следующей схеме: название; цели и задачи; место и сроки проведения; руководство; программа (виды состязаний); судейство (судьи, жюри), определение победителя; награждение победителя. VI. Разработать план пешего 2-3 дневного похода, протяженностью 20-30 км. В плане указать: - количество участников похода и их обязанности; - групповое снаряжение; - продуктовая раскладка; - маршрут похода, маршрутная сетка; - план похода и распорядок дня (физкультурно-оздоровительные, спортивные и культурно-массовые мероприятия).

Тестирование физической подготовки , примерные вопросы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены
4. Подтягивание на перекладине (юноши)
5. Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).
6. Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)
7. Составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики
8. Проведение подвижной игры
9. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей профессии.

### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 2 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

Оцениваются: выполнение на оценку "удовлетворительно" тестов по общей физической подготовке для отдельных групп студентов, формируемых в соответствии с результатами медицинского осмотра, а также, установленных в данном семестре требований (результатов творческого задания и самостоятельной работы). Критерием успешности освоения материала является экспертная оценка преподавателя.

### **7.1. Основная литература:**

1. Абзалов, Н. И. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст: электронный ресурс] : учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО 'Казан. (Приволж.) федер. ун-т' .? Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб) .? (Казань : Казанский федеральный университет, 2013) .? Загл. с экрана .? Для 4-го, 5-го, 6-го, 7-го, 8-го, 10-го семестров .? Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ. URL:[http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22\\_228\\_000399.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf)
2. Вахитов, И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х.Вахитов. - Казань: Казанский Федеральный Университет 2014. - 79с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22\\_230\\_000791.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)
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. 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')
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. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс]: Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=495887>
2. Переверзев, В. А. 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. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
3. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>



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-KaPC/21\\_000\\_A5-000550.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)
5. 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](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.pdf)

### 7.3. Интернет-ресурсы:

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта - <http://kpfu.ru/physical>  
Международные спортивные федерации - [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)  
Научный портал ?Теория. Ру? - <http://www.teoriya.ru/>  
Национальная информационная сеть ?Спортивная Россия? - <http://www.infosport.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:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

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 42.03.02 "Журналистика " и профилю подготовки Телевидение .

Автор(ы):

Двоеносов В.Г. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Имамиев А.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.