

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Гаурский

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.1

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. , Колочанова Н.А. , Шайхиев Р.Р.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

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

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

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

Регистрационный No 849489319

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, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , FGГазизов@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , natalya.kolochanova@mail.ru ; доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , RRShajhiev@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Дисциплина ' Элективные курсы по физической культуре и спорту' состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

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 49.03.01 Физическая культура и относится к вариативной части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Данная учебная дисциплина 'Элективные курсы по физической культуре и спорту' осваивается на 1,2,3 курсах (2,3,4,5,6 семестр).

Дисциплина ' Элективные курсы по физической культуре и спорту ' входит в раздел учебного плана подготовки обучающихся всех форм обучения, направлений подготовки КФУ. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности обучающихся, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6 (общекультурные компетенции)	Владеет основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, имеет навыки работы с компьютером как средством управления информацией
ОК-7 (общекультурные компетенции)	Готов к кооперации с коллегами, к работе в коллективе
ОК-8 (общекультурные компетенции)	Владеет основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, имеет навыки работы с компьютером как средством управления информацией

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	Способен использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач
ОПК-3 (профессиональные компетенции)	Владеет основами речевой профессиональной культуры
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	Владеет одним из иностранных языков на уровне профессионального общения
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	Способен к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания
ПК-2 (профессиональные компетенции)	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения
ПК-32 (профессиональные компетенции)	Способен выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности культурно-просветительской деятельности в сфере физической культуры и спорта
ПК-6 (профессиональные компетенции)	Способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников
ПК-8 (профессиональные компетенции)	Умеет разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникативных технологий
ПК-9 (профессиональные компетенции)	Способен профессионально взаимодействовать с участниками культурно-просветительской деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

2. должен уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
 2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
 3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
3. должен владеть:
1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
 2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
 3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.
4. должен демонстрировать способность и готовность:
- демонстрировать способность и готовность применять полученные знания на практике;
 - применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
 - применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
 - 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.

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. Тема 1. Гимнастика	2	1-3	0	12	0	Проверка практических навыков Тестирование физической подготовки
2.	Тема 2. Тема 2. Спортивные игры	2	4-9	0	24	0	Проверка практических навыков Реферат
3.	Тема 3. Тема 3. Плавание	2	10-13	0	16	0	Презентация Проверка практических навыков
4.	Тема 4. Тема 4. Легкая атлетика	2	14-18	0	20	0	Тестирование физической подготовки Презентация
5.	Тема 5. Тема 4. Легкая атлетика	3	1-4	0	16	0	Проверка практических навыков Реферат
6.	Тема 6. Тема 6. Плавание	3	5-9	0	20	0	Проверка практических навыков Тестирование физической подготовки
7.	Тема 7. Тема 7. Гимнастика	3	10-12	0	12	0	Проверка практических навыков Проверка практических навыков
8.	Тема 8. Тема 8. Спортивные игры	3	13-18	0	24	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	
9.	Тема 9. Тема 9. Плавание	4	1-5	0	20	0	Проверка практических навыков Устный опрос
10.	Тема 10. Тема 10. Гимнастика	4	6-10	0	20	0	Проверка практических навыков Тестирование физической подготовки
11.	Тема 11. Тема 11. Спортивные игры	4	11-15	0	20	0	Проверка практических навыков Устный опрос
12.	Тема 12. Тема 12. Легкая атлетика	4	16-18	0	12	0	Проверка практических навыков Тестирование физической подготовки
13.	Тема 13. Тема 13. Легкая атлетика	5	1-6	0	24	0	Проверка практических навыков Презентация
14.	Тема 14. Тема 14. Гимнастика	5	7-11	0	20	0	Проверка практических навыков Реферат
15.	Тема 15. Тема 15. Спортивные игры	5	12-14	0	12	0	Проверка практических навыков Тестирование физической подготовки
16.	Тема 16. Тема 16. Плавание	5	15-18	0	16	0	Проверка практических навыков 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	
17.	Тема 17. Тема 17. Плавание	6	1-3	0	12	0	Проверка практических навыков Тестирование физической подготовки
18.	Тема 18. Тема 18. Спортивные игры	6	4-10	0	28	0	Проверка практических навыков Тестирование физической подготовки
·	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. Тема 1. Гимнастика

практическое занятие (12 часа(ов)):

практическое занятие (2 часа): Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами гимнастики. практическое занятие (5 часов): Техника и методика обучения упражнениям стретчинг, йоги, китайской гимнастике, аэробике, пилатес. практическое занятие (5 часов): Учебная комбинация на 32-48 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений. Составление и проведение студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов.

Тема 2. Тема 2. Спортивные игры

практическое занятие (24 часа(ов)):

практическое занятие (4 часа): Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. практическое занятие (4 часа): Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практическое занятие (4 часа): Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практическое занятие (4 часа): Передача мяча сверху двумя руками, стоя левым, правым боком в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практическое занятие (4 часа): Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практическое занятие (4 часа): Обучение технике верхней прямой подачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 3. Тема 3. Плавание

практическое занятие (16 часа(ов)):

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Сухая разминка пловца. Дыхание в воде. Движение ног в воде. практические занятия (4 часа): Подготовительные, подводящие. основные упражнения для умения держаться на воде. Начальное обучение плаванию. практические занятия (4 часа): Начальное обучение плаванию. Подвижные игры на воде. практические занятия (4 часа): Подвижные игры на воде. Плавание 4 x 25м любым способом без учета времени.

Тема 4. Тема 4. Легкая атлетика

практическое занятие (20 часа(ов)):

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специальная физическая подготовка. Воспитание ловкости средствами легкой атлетики. Механизм отталкивания в беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Особенности бега на различные дистанции и по различному покрытию. практическое занятие (2 часа): Специальная физическая подготовка. Воспитание скоростных качеств и координационных способностей средствами легкой атлетики. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Воспитание выносливости средствами легкой атлетики. Подготовительные, подводящие упражнения. практическое занятие (2 часа): Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (без учета времени). практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Воспитание силовых качеств средствами легкой атлетики. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.

Тема 5. Тема 4. Легкая атлетика

практическое занятие (16 часа(ов)):

практическое занятие (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега. Структура движений в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). практическое занятие (2 часа): Специальная физическая подготовка в легкой атлетике. Бег на 30м. практические занятия (4 часа): Обучение технике бега на длинные дистанции в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Специальная физическая подготовка. практическое занятие (2 часа): Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (без учета времени). практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Воспитание ловкости средствами легкой атлетики.

Тема 6. Тема 6. Плавание

практическое занятие (20 часа(ов)):

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры на воде. практические занятия (4 часа): Обучение технике способу плавания: кроль на груди. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практические занятия (4 часа): Продолжить обучение технике способу плавания: кроль на груди. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практические занятия (4 часа): Плавание на 1/2 бассейна с задержкой дыхания. Подвижные игры на воде. практические занятия (4 часа): Плавание 6 x 25м изученным способом без остановок у бортика и без учета времени. Подвижные игры на воде.

Тема 7. Тема 7. Гимнастика

практическое занятие (12 часа(ов)):

практическое занятие (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике. Обучение гимнастическим упражнениям: Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мост, опускания, перемахи, седы, шпагаты. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Обучение гимнастическим упражнениям: Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мост, опускания, перемахи, седы, шпагаты. Соединения из акробатических элементов. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов.

Тема 8. Тема 8. Спортивные игры

практическое занятие (24 часа(ов)):

практическое занятие (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике верхней прямой подаче. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. практическое занятие (4 часа): Обучение технике верхней прямой подаче. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. практическое занятие (4 часа): Обучение технике передачи снизу двумя руками. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. практическое занятие (4 часа): Обучение технике передачи снизу двумя руками. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. практическое занятие (4 часа): Обучение технике прямого нападающего удара. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. практическое занятие (4 часа): Обучение технике прямого нападающего удара. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.

Тема 9. Тема 9. Плавание

практическое занятие (20 часа(ов)):

практическое занятие (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Обучение технике плавания "басс". Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше и на воде). практическое занятие (4 часа): Обучение технике плавания. Подвижные игры в воде. Обучение технике способам плавания: кроль на спине, басс. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практическое занятие (4 часа): Обучение технике плавания. Подвижные игры в воде. Обучение технике способам плавания: кроль на спине, басс. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практическое занятие (4 часа): Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. Свободное плавание. практическое занятие (4 часа): Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. Свободное плавание.

Тема 10. Тема 10. Гимнастика

практическое занятие (20 часа(ов)):

практическое занятие (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Специальная физическая подготовка. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Обучение учебной комбинации со скакалкой. Подвижные игры с элементами гимнастики. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Составление и проведение обучающимися учебной комбинации со скакалкой из ранее пройденных элементов. практическое занятие (4 часа): Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 11. Тема 11. Спортивные игры

практическое занятие (20 часа(ов)):

практическое занятие (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике стоек и перемещений в баскетболе. Специальная физическая подготовка. практическое занятие (4 часа): Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте. практическое занятие (4 часа): Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками. практическое занятие (4 часа): Ведения мяча, обводка противника, броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Подвижные игры с элементами баскетбола. практическое занятие (4 часа): Повторение изученных технических приемов, учебная игра.

Тема 12. Тема 12. Легкая атлетика

практическое занятие (12 часа(ов)):

практическое занятие (4 часа): Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления. Обучить технике движениям в полете. практическое занятие (4 часа): Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления. Обучить технике движениям в полете. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (с учетом времени).

Тема 13. Тема 13. Легкая атлетика

практическое занятие (24 часа(ов)):

практическое занятие (4 часа): Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Методика обучения технике бега на короткие дистанции:1. Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.2.Обучить технике бега по прямой дистанции.3. Обучить технике бега по повороту. практическое занятие (4 часа): Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Обучение технике финиширования. Типичные ошибки, причины и способы их исправления. Специальная физическая подготовка. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (без учета времени). практическое занятие (4 часа): Обучение технике бега на короткие дистанции в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Специальная физическая подготовка. практическое занятие (4 часа): Техника эстафетного бега. Методика обучения технике эстафетного бега. Типичные ошибки, причины и способы их исправления. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. бег 100 м девушки, 100 м юноши (с учетом времени).

Тема 14. Тема 14. Гимнастика

практическое занятие (20 часа(ов)):

практическое занятие: Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Техника и методика обучения упражнениям стретчинг, йоги, китайской гимнастике, аэробике, пилатес. практическое занятие: Техника и методика обучения упражнениям стретчинг, йоги, китайской гимнастике, аэробике, пилатес. практическое занятие: Учебная комбинация на 32-48 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений. практическое занятие : Составление и проведение обучающимися вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов. практическое занятие: Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 15. Тема 15. Спортивные игры

практическое занятие (12 часа(ов)):

практическое занятие: Основы техники безопасности на занятиях по баскетболу. Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. практическое занятие: Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. практическое занятие: Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.

Тема 16. Тема 16. Плавание

практическое занятие (16 часа(ов)):

практическое занятие: Обучение технике способам плавания: брасс, баттерфляй. Старты и повороты. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). практическое занятие: Обучение технике способам плавания: брасс, баттерфляй. Старты и повороты. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). практическое занятие: Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. Свободное плавание. практическое занятие: Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. Свободное плавание.

Тема 17. Тема 17. Плавание

практическое занятие (12 часа(ов)):

практическое занятие: 1. Техника безопасности на занятиях плаванием. Аквааэробика. Проведение комплексов упражнений обучающимися учебной группы. Правила соревнований, основы судейства. практическое занятие: 2. Аквааэробика. Проведение комплексов упражнений обучающимися учебной группы. Правила соревнований, основы судейства. практическое занятие: 3. Аквааэробика. Проведение комплексов упражнений обучающимися учебной группы. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 18. Тема 18. Спортивные игры

практическое занятие (28 часа(ов)):

практическое занятие: 4. Основы техники безопасности на занятиях по футболу. Специальная физическая подготовка. Обучение технике стоек и перемещений в футболе. Ведение мяча.
практическое занятие: 5. Обучение технике передачи мяча месте и в движении в парах и тройках. Подвижные игры с элементами футбола.
практическое занятие: 6. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом: применение игровых приемов в зависимости от конкретной ситуации. Подвижные игры с элементами футбола.
практическое занятие: 7. Обучение технике и тактике штрафных ударов. Групповые тактические взаимодействия в защите и нападении.
практическое занятие: 8. Командные тактические взаимодействия в нападении и защите. Игровые действия вратаря.
практическое занятие: 9. Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии, подача угловых ударов. Учебная игра.
практическое занятие: 10. Повторение изученных технических приемов. Учебная игра.

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 как традиционных (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; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

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

Тема 1. Тема 1. Гимнастика

Тема 2. Тема 2. Спортивные игры

Тема 3. Тема 3. Плавание

Тема 4. Тема 4. Легкая атлетика

Тема 5. Тема 4. Легкая атлетика

Тема 6. Тема 6. Плавание

Тема 7. Тема 7. Гимнастика

Тема 8. Тема 8. Спортивные игры

Тема 9. Тема 9. Плавание

Тема 10. Тема 10. Гимнастика

Тема 11. Тема 11. Спортивные игры

Тема 12. Тема 12. Легкая атлетика

Тема 13. Тема 13. Легкая атлетика

Тема 14. Тема 14. Гимнастика

Тема 15. Тема 15. Спортивные игры

Тема 16. Тема 16. Плавание

Тема 17. Тема 17. Плавание

Тема 18. Тема 18. Спортивные игры

Итоговая форма контроля

зачет (в 2 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 4 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 5 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 6 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

Перечень вопросов для теоретической подготовки студентов:

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
26. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
27. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
28. Физическая культура обучающихся. Организация физического воспитания в вузе.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Формирование мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
31. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.

32. Средства физической культуры и спорта.
33. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
34. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
35. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
36. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
37. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
38. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
39. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
40. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
41. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
42. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
43. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
44. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
45. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
46. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
47. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
48. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
49. Здоровый образ жизни обучающихся. Рациональный режим труда и отдыха.
50. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
51. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
52. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
53. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
54. Гигиенические основы закаливания.
55. Личная гигиена обучающихся и ее составляющие.
56. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
57. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
58. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
59. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
60. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.
62. Методические принципы физического воспитания.
63. Средства и методы физического воспитания.
64. Основы обучения движениям.
65. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
66. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
67. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
68. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
69. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

70. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
71. Формы занятий физическими упражнениями.
72. Общая и моторная плотность занятия.
73. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
74. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
75. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
76. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
77. Гигиена самостоятельных занятий.
78. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
79. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
80. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
81. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
82. Единая спортивная классификация.
83. спорт. Его организационные особенности.
84. спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
85. спортивные организации.
86. Современные популярные системы физических упражнений.
87. История олимпийских игр.
88. Современное Олимпийское движение.
89. спорт. История проведения Универсиад.
90. Универсиада 2013 года в Казани.
91. Универсиада 2013 и волонтерское движение обучающихся.
92. История комплекса ГТО и БГТО.
93. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
94. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
95. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
96. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
97. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
98. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
99. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни обучающихся.
100. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
101. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
102. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
103. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
104. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
105. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
106. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
107. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
108. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

109. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
110. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
111. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
112. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
113. Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.
114. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
115. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
116. Характеристика и воспитание физических качеств.
117. Методика формирования силы.
118. Методика формирования ловкости.
119. Развитие координационных способностей.
120. Методика формирования выносливости.
121. Методика формирования скоростных качеств.
122. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
123. Двигательная активность и физическое развитие человека.
124. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
125. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок обучающихся.
126. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
127. Определение понятия "ППФП", ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
128. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
129. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
130. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
131. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
132. Методика подбора средств ППФП обучающихся.
133. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
134. ППФП обучающихся различных специальностей на учебных занятиях.
135. ППФП обучающихся во внеучебное время.
136. Система контроля за ППФП обучающихся.
137. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
138. Прикладные виды спорта в ППФП обучающихся.
139. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
140. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
141. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
142. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
143. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
144. Понятие "производственная физическая культура", ее цели и задачи.

145. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
146. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
147. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
148. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
149. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
150. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
151. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.
152. История и развитие, правила и судейство соревнований (гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, плавание)

7.1. Основная литература:

1. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>
2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. и др. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html>
3. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс] : учебник / Г. Н. Пономаренко - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970431344.html>

7.2. Дополнительная литература:

1. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс] / Епифанов А. В., Ачкасов Е. Е., Епифанов В. А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432488.html>
2. Медицинская помощь женщине с гинекологическими заболеваниями в различные периоды жизни [Электронный ресурс] : учебник / Дзигуа М.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426173.html>
3. Восстановительная медицина [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426371.html>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf
- Общеразвивающие упражнения в парах - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32200>
- Гантельная гимнастика - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf
- Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru/>
- 130 упражнений на растяжку - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32201>

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.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Лингафонный кабинет, представляющий собой универсальный лингафонно-программный комплекс на базе компьютерного класса, состоящий из рабочего места преподавателя (стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Tutor, головная гарнитура), и не менее 12 рабочих мест студентов (специальный стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Student, головная гарнитура), сетевого коммутатора для структурированной кабельной системы кабинета.

Лингафонный кабинет представляет собой комплекс мультимедийного оборудования и программного обеспечения для обучения иностранным языкам, включающий программное обеспечение управления классом и SANAKO Study 1200, которые дают возможность использования в учебном процессе интерактивные технологии обучения с использованием современных мультимедийных средств, ресурсов Интернета.

Программный комплекс SANAKO Study 1200 дает возможность инновационного ведения учебного процесса, он предлагает широкий спектр видов деятельности (заданий), поддерживающих как практики слушания, так и тренинги речевой активности: практика чтения, прослушивание, следование образцу, обсуждение, круглый стол, использование Интернета, самообучение, тестирование. Преподаватель является центральной фигурой процесса обучения. Ему предоставляются инструменты управления классом. Он также может использовать многочисленные методы оценки достижений учащихся и следить за их динамикой. SANAKO Study 1200 предоставляет учащимся наилучшие возможности для выполнения речевых упражнений и заданий, основанных на текстах, аудио- и видеоматериалах. Вся аудитория может быть разделена на подгруппы. Это позволяет организовать отдельную траекторию обучения для каждой подгруппы. Учащиеся могут работать самостоятельно, в автономном режиме, при этом преподаватель может контролировать их действия. В состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль Examination Module - модуль создания и управления тестами для проверки конкретных навыков и способностей учащегося. Гибкость данного модуля позволяет преподавателям легко варьировать типы вопросов в тесте и редактировать существующие тесты.

Также в состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль обратной связи, с помощью которых можно в процессе занятия провести экспресс-опрос аудитории без подготовки большого теста, а также узнать мнение аудитории по какой-либо теме.

Каждый компьютер лингафонного класса имеет широкополосный доступ к сети Интернет, лицензионное программное обеспечение. Все универсальные лингафонно-программные комплексы подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и 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 "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.

Спортивный зал, инвентарь, тренажеры.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. _____

Шайхиев Р.Р. _____

Колочанова Н.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.