

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Казанская государственная академия ветеринарной медицины
имени Н.Э. Баумана



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту»

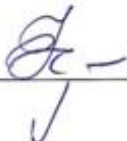
Образовательная программа	<u>35.03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции»</u>
Направленность	<u>Технология производства, хранения и переработки продукции животноводства</u>
Квалификация выпускника	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная / заочная</u>

г. Казань, 2020

Рабочая программа дисциплины «Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Составила  преподаватель А.В. Изосимова

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 8
« 14 » апреля 2020 г.

Зав. кафедрой, доцент  С.С. Чинкин

Одобрена на заседании методического совета факультета протокол № 7

Председатель методической комиссии,
профессор  Р.И. Михайлова
« 20 » апреля 2020 г.

Декан факультета биотехнологии и стандартизации,
доцент  Р.Н. Файзрахманов
« 20 » апреля 2020 г.

Согласовано:

Заведующий
библиотекой  Ч.А. Харисова
« 16 » апреля 2020 г.

Содержание

- 1 Цели и задачи дисциплины
- 2 Место дисциплины в структуре ООП
- 3 Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия
- 4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения ООП (компетенциями выпускников)
5. Язык(и) преподавания
6. Структура и содержание дисциплины (модуля)
 - 6.1. Структура дисциплины (модуля)
 - 6.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) и видам занятий
 - 6.3 Лекционные занятия
 - 6.4 Практические занятия
 - 6.5 Самостоятельная работа
- 7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 7.1 Литература
 - 7.2 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям
 - 7.3 Программное обеспечение и интернет-ресурсы
- 8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1 Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) физическая культура является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2 Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представляет собой дисциплину базовой части основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 35.03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» и учебного плана, код – Б1.О.33

3 Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия

До освоения дисциплины должны быть сформированы следующие элементы компетенции УК-7

Требования к структуре основных образовательных программ подготовки бакалавриата:

Обучающийся должен

знать: Теорию и методiku самостоятельных занятий по физической культуре. Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.

уметь: Правильно выполнять физические упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.

владеть: Техникoй выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования.

4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения ООП (компетенциями выпускников)

В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» формируются следующие компетенции или их составляющие:

универсальных компетенций (УК 7) Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые компетенции (код и формулировка компетенции)	Индикатор достижений	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	ИД-1 _{УК-7} Знать методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; ИД-1 _{УК-7} Уметь

	<p>здорового образа жизни.</p>	<p>организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</p> <p>ИД-1_{УК-7} Владеть опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания; способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p>
	<p>ИД-2_{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>ИД-2_{УК-7} Знать роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>ИД-2_{УК-7} Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>ИД-2_{УК-7} Владеть Методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за</p>

		состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Язык(и) преподавания

Образовательная деятельность по образовательной программе направления подготовки бакалавров 35.03.07 «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

6. Структура и содержание дисциплины (модуля)

6.1. Структура дисциплины (модуля)

Объем дисциплины составляет всего 328 часов, из которых 328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (328 часов практические занятия), 0 часов составляет самостоятельная работа обучающегося очной формы обучения. Для обучающегося заочной формы обучения объем дисциплины составляет всего 328 часов, из которых 316 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (316 часов практические занятия), 12 часов на контроль.

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц	Всего часов		Семестры			
		очная	заочная	очная		заочная	
				3,5,6		2,3,4 курсы	
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), в т.ч. по РУП:		328	328			328	
КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ		328	316	328		316	
Лекции (Лк)							
Практические (семинарские) занятия (ПЗ)		328	316	328		316	
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ							
Контроль			12			12	

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ (3 – зачет)	3			3		3	
--------------------------------------------	---	--	--	---	--	---	--

6.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) и видам занятий

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе							Формируемые результаты обучения (знания, умения, навыки)	Применяемые образовательные технологии	Оценочные средства	
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) (часы), из них				Самостоятельная работа обучающегося (часы), из них						
		Занятия лекционного типа	Занятия практического / семинарского типа	Лабораторные работы	Групповые консультации	Всего	Выполнение домашних заданий	Самостоятельное изучение теоретического материала				Подготовка рефератов и т.п.
Раздел 1 Общая физическая подготовка Развитие общей силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	40		40			40				ИД1(УК-7) Знать, уметь	ИКТ	ОС1, ОС2
Раздел 2. Ациклические виды спорта Стереотипная программа разнообразных двигательных актов Баскетбол Волейбол	124		124			124				ИД1 (УК 7) знать, Уметь, владеть	ИКТ	ОС1, ОС2

Раздел 3. Циклические виды спорта Легкая атлетика, лыжный спорт, многоборье «ГТО».	124		124			124					ИД2 (УК 7) знать, уметь, владеть	ИКТ	ОС1, ОС2
Раздел 4. Дополнительные виды спорта. Настольный теннис, бадминтон, футбол	40		40			40					ИД2 (УК 7) знать, уметь, владеть	ИКТ	ОС1, ОС2
Промежуточная аттестация <i>зачет</i>													ОС3
Итого	328					328							

Примечание*

- 1) ОС1 - контрольный опрос по разделу
- 2) ОС2 – тесты определения физической подготовленности.
- 3) ОС3 – вопросы для устного (письменного) зачет
- 4) информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)

6.3 Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Номер раздела (темы)	Тема	Объем в часах	
		Очн.	Заоч.
.....			
	Итого		

6.4 Практические занятия

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак.час (очно/заочно)	
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		
1.1	Тема 1. Развитие общей силы		
1.2	Тема 2. Развитие общей быстроты		
1.3	Тема 3. Развитие общей выносливости		

1.4	Тема 4. Развитие общей гибкости		
1.5	Тема 5. Развитие общей ловкости		
2	Раздел 2. Ациклические виды спорта.		
2.1	Тема 1.Стереотипная программа разнообразных двигательных актов (собственно-силовые, скоростно-силовые, ситуационные)		
Баскетбол			
2.1.1	Тема 1. Обучение и совершенствование держания мяча.	4	4
2.2.1	Тема 2. Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча.	10	6
2.3.1	Тема 3. Обучение и совершенствование ведения мяча.	18	14
2.4.1	Тема 4. Обучение и совершенствование перемещений и остановок в баскетболе.	6	6
2.5.1	Тема 5. Обучение и совершенствование броска мяча.	22	32
2.6.1	Тема 6. Обучение и совершенствование подбора и выбивания мяча.	8	6
Волейбол			
2.1.2	Тема 1. Обучение и совершенствование приему и передачи мяча.	18	18
2.2.2	Тема 2. Обучение и совершенствование подачи мяча.	16	16
2.3.2	Тема 3. Обучение и совершенствование атакующим ударам.	16	16
2.4.2	Тема 4. Обучение и совершенствование блокирование мяча.	10	10
3	Раздел 3. Циклические виды спорта		
Легкая атлетика			
3.1	Тема 1. Обучение и совершенствование одновременным ходам.	16	10
3.2	Тема 1. Обучение и совершенствование специально-беговым упражнениям.	10	20
3.3	Тема 2. Обучение и совершенствование видам старта.	10	16
3.4	Тема 3. Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега.	12	16
3.5	Тема 4. Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки.	12	-
3.6	Тема 5. Обучение и совершенствование бегу на короткие дистанции.	18	18
3.7	Тема 6. Обучение и совершенствование бегу на длинные дистанции.	18	26

Лыжная подготовка			
3.1.1	Тема 2. Обучение и совершенствование попеременным ходам.	16	10
3.2.1	Тема 3. Обучение и совершенствование торможениям.	12	8
3.3.1	Тема 4. Обучение и совершенствование подъемам.	10	6
4	Раздел 4. Дополнительные виды спорта.		
4.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техническим элементам в настольном теннисе.	8	16
4.2	Тема 2. Обучение и совершенствование техническим элементам в бадминтоне.	6	14
4.3	Тема 3. Обучение и совершенствование техническим элементам в футболе.	18	22

6.5 Самостоятельная работа

Самостоятельная работа студентов учебным планом не предусмотрена.

Номер раздела (темы)	Тема	Объем в часах	
		Очн.	Заоч.
		
	Итого		

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

7.1 Литература

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в качестве источников информации рекомендуется использовать следующую литературу.

Основные источники информации	Кол-во экз.
Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: Ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов/ Германов Г.Н., Злобина М.Е., Хомяк П.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 365 с.	ЭБС Библиокомплектатор, адрес http://www.iprbookshop.ru/27256
Основы здорового образа жизни студентов и молодежи / С. С. Чинкин [и др.] - Казань: Идел-Пресс, 2013, - 168 с.	16 в библиотеке Казанской ГАВМ

<p><i>Письменский, И. А.</i> Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1.</p>	<p>ЭБС Юрайт, https://www.biblio-online.ru/viewer/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB#page/1</p>
<p>Основы спортивной подготовки студентов: учебное пособие / сост. С. С. Чинкин [и др.] ; ред. И. Х. Вахитов. - Казань : Отечество, 2012 г., 201 с.</p>	<p>15 в библиотеке Казанской ГАВМ</p>

7.2 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

<p>Перечень методических указаний</p>
<p>Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Учебное пособие / А.В. Изосимова, С.С. Чинкин, А.М. Миндубаев, Р.Н. Файзрахманов, Р.Р. Хисамов, И.Х. Вахитов.– Казань: ФГБОУ ВО Казанская ГАВМ, 2020.- 93 с.</p>
<p>Методика преподавания баскетбола в ВУЗе. Учебное пособие / А.В. Изосимова, С.С. Чинкин, А.М. Миндубаев, Ч.А. Харисова, И.Х. Вахитов. – Казань: ФГБОУ ВО Казанская ГАВМ, 2020. - 127 с.</p>

7.3 Программное обеспечение и интернет-ресурсы

1. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

2. <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

3. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника

соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений.

4. http://lib.ksavm.senet.ru/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=ELK&P21DBN=ELK Электронная библиотека КГАВМ

5. <https://e.lanbook.com/books/> ЭБС Издательства «Лань»

6. <https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

7. <https://biblio-online.ru> Электронная библиотечная система «Юрайт»

8. <http://www.bibliocomplectator.ru> ЭБС Библиокомплектатор

9. <http://www.iprbookshop.ru> ЭБС IPRbooks

10. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic> Scopus

11.

http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=E4BizPcterF9in3wzpr&preferencesSaved= Web of Science

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения Реквизиты подтверждающего документа.
Элективные курсы по физической культуре	<u>Спортивный зал №1</u>	Щиты баскетбольные; Стойки волейбольные; Сетка волейбольная; Вышка для судейства в волейболе; Стенка шведская; Скамейки гимнастические; Мячи футбольные; Мячи волейбольные; Мячи баскетбольные; Маты гимнастические; Столы для настольного тенниса; Турник; Ракетки для большого тенниса; Ракетки для настольного тенниса; Ракетки для бадминтона; Воланчики; Мячики для настольного тенниса; Мячики для большого тенниса; Ворота для мини-футбола; Сетка для настольного тенниса; Мецин. Бол.; Обручи; Скакалки; Диски; Копья (М/Ж); Ядра (М/Ж); Лыжи пластиковые комплекты.	
	<u>Стадион</u>		
	<u>Малый стадион (футбольный)</u>	Ворота футбольные	
	<u>Малый стадион (Баскетбол/Волейбол)</u>	Стойки волейбольные; Сетка волейбольная; Щиты баскетбольные.	

	<p><u>Тренажерный зал № 277</u></p> <p><u>Хоккейная площадка</u></p> <p><u>Зал бокса</u></p> <p><u>Зал борьбы</u></p> <p><u>Тяжелая атлетика</u></p> <p><u>Раздевалка женская</u></p> <p><u>Раздевалка мужская</u></p>	<p>Гантели разновесовые; Дорожки беговые; Велотренажер; Блок горизонтальной тяги; Станок для жима лежа; Тренажер для верхней части мышц груди, отжим от груди сидя; Тренажер для икроножных мышц; Тренажеры для мышц спины и пресса; Тренажеры для пресса; Тренажер для сгиба и разгиба бедра; Стол для армрестлинга; Блины разновесовые; Грифы; Тренажер турник пресс брусья; Скамья Скотта; Тренажер для развития четырехглавой мышцы бедра</p> <p>Клюшки; Шайбы</p> <p>Ринг; Мешки боксерские; Груши боксерские; Гири разновесовые; Гантели разновесовые; Канат для перетягивания; Подушка боксерская настенная; Лапы тренерские</p> <p>Татами; Маты гимнастические; Ковры борцовские; Манекены борцовские; Скамейка гимнастическая</p> <p>Лестница шведская; Турник; Гантели разновесовые; Блины разновесовые; Тренажер для армрестлинга; Тренажер Баттерфляй; Велотренажер; Многофункциональный грузоблочный тренажер; Тренажер для жима лежа; Конь гимнастический; Маты гимнастические; Силовой тренажер на свободных весах Гакк Машина; Грифы мужские; Гриф женский; Стойки для грифа</p> <p>Скамейки; Шкафы металлические гардеробные Санузел Душ</p> <p>Шкафы металлические гардеробные Санузел Душ</p>	
<p>Читальный зал библиотеки для самостоятельной работы</p>	<p>зал</p> <p>для</p>	<p>Стулья, столы (на 120 посадочных мест), доска аудиторная, трибуна, видеопроектор, экран, ноутбук, набор учебно-наглядных пособий, фонд научной и учебной литературы, компьютеры с</p>	<p>1. Microsoft Windows XPProfessional, Лицензия № 42558275 от 07.08.2007, бессрочная; - Microsoft Windows 7 Professional, кодпродукта: 00371-868-0000007-85151</p>

		<p>выходом в Интернет.</p>	<p>2. - Microsoft Office Professional Plus 2007, Лицензия № 42558275 от 07.08.2007, бессрочная; - MicrosoftOffice 2003, Лицензия № 19265901 от 21.06.2005, бессрочная 3. ООО «КонсультантПлюс. Информационные технологии». Дополнительное соглашение № 1 к Договору № И-00010567 от 26.12.2016г. оказания информационных услуг с использованием экземпляра(ов) Специального(ых) Выпуска(ов) Системы(м) КонсультантПлюс от 01.01.2020г.</p>
--	--	----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Программу разработал (а): _____ Изосимова А.В.