

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>36.03.02 «Зоотехния»</u>
Направленность	<u>Кинология</u>
Квалификация выпускника	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная / заочная</u>

г. Казань, 2022

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

Составил  профессор И.Х. Вахитов

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 8  
«14» апреля 2022 г.

Зав. кафедрой, профессор  И.Х. Вахитов

Одобрена на заседании методического совета факультета протокол № 7

Председатель методической комиссии,  
профессор  Р.И. Михайлова  
«18» апреля 2022 г.

Декан факультета биотехнологии и стандартизации,  
доцент  Р.Н. Файзрахманов  
«21» апреля 2022 г.

Согласовано:

Заведующий  
библиотекой   
Ч.А. Харисова  
«18» апреля 2022 г.

## Содержание

стр.

- 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 освоения дисциплины**

1.1. 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.

1.2 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-ценостного 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 36.03.02 «Зоотехния» и учебного плана. Дисциплина осваивается в 3,5,6 семестре, форма контроля – зачет.

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

До освоения дисциплины должны быть сформированы:

Требования к структуре основных образовательных программ подготовки бакалавриата:

Обучающийся при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» должен

знать: Теорию и методику 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: Техникой 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)

<b>Формируемые компетенции (код и формулировка компетенции)</b>	<b>Индикатор достижений</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций</b>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	ИД1(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; (УК-7) Уметь организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного и физического развития,

		самосовершенствования, формирования здорового образа; (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;
	ИД-2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	ИД2(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; (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; (УК-7) Владеть Методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за 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 36.03.02 «Зоотехния» 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 2 зачетных единиц, всего 328 часа, из которых 328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (328 часов практические занятия).

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц	Всего часов		Семестры			
		очная	заочная	очная	заочная		
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), в т.ч. по РУП:		328	-				
КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ		328					
Лекции (Лк)							
Практические (семинарские) занятия (ПЗ)		328					
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ							
Контроль							
ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ (3 – зачет)	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						ИКТ	OC1, OC2
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) (часы), из них			Самостоятельная работа обучающегося (часы), из них				
<b>Раздел 1 Общая физическая подготовка</b> Развитие общей силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	40	Занятия лекционного типа Занятия практического / семинарского типа	40	Лабораторные работы Групповые консультации	40	Выполнение домашних заданий Самостоятельное изучение теоретического материала	40	Подготовка рефератов и т.п.	Всего
<b>Раздел 2. Ациклические виды спорта</b> Стереотипная программа разнообразных двигательных актов Баскетбол Волейбол	124	124	124	124	124	124	124	124	Всего
<b>Раздел 3. Циклические виды спорта</b> Легкая атлетика, лыжный спорт, многоборье «ГТО».	124	124	124	124	124	124	124	124	Всего
		ИД2 (УК 7) знать,уметь, владеть	ИД1(УК-7 ) Знать , уметь,	ИД1(УК-7 ) Знать , уметь, владеть	Формируемые результаты обучения (знания, умения, навыки)			ИКТ	OC1, OC2
									Оценочные средства

<b>Раздел 4.</b> <b>Дополнительные виды спорта.</b> Настольный теннис, бадминтон, футбол	40	40		40					ИД2 (УК 7) знать,уметь, владеть	ИКТ	ОС1, ОС2
Промежуточная аттестация <i>зачет</i>											ОС3
<b>Итого</b>	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.
	.....		
	<b>Итого</b>		

#### 6.4 Практические занятия

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак. час	
		очно	заочно
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		
1.1	Тема 1. Развитие общей силы	6	
1.2	Тема 2. Развитие общей быстроты	6	
1.3	Тема 3. Развитие общей выносливости	6	
1.4	Тема 4. Развитие общей гибкости	6	
1.5	Тема 5. Развитие общей ловкости	6	
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Ациклические виды спорта.</b>		
2.1	Тема 1. Стереотипная программа разнообразных двигательных актов (собственно-силовые, скоростно-силовые, ситуационные)	14	

<b>Баскетбол</b>			
2.1.1	Тема 1. Обучение и совершенствование держания мяча.	4	
2.2.1	Тема 2. Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча.	10	
2.3.1	Тема 3. Обучение и совершенствование ведения мяча.	18	
2.4.1	Тема 4. Обучение и совершенствование перемещений и остановок в баскетболе.	6	
2.5.1	Тема 5. Обучение и совершенствование броска мяча.	22	
2.6.1	Тема 6. Обучение и совершенствование подбора и выбивания мяча.	8	
<b>Волейбол</b>			
2.1.2	Тема 1. Обучение и совершенствование приему и передачи мяча.	18	
2.2.2	Тема 2. Обучение и совершенствование подачи мяча.	16	
2.3.2	Тема 3. Обучение и совершенствование атакующим ударам.	16	
2.4.2	Тема 4. Обучение и совершенствование блокирование мяча.	10	
3	<b>Раздел 3. Циклические виды спорта</b>		
<b>Легкая атлетика</b>			
3.1	Тема 1. Обучение и совершенствование одновременным ходам.	16	
3.2	Тема 1. Обучение и совершенствование специально-беговым упражнениям.	10	
3.3	Тема 2. Обучение и совершенствование видам старта.	10	
3.4	Тема 3. Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега.	12	
3.5	Тема 4. Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки.	12	
3.6	Тема 5. Обучение и совершенствование бегу на короткие дистанции.	18	
3.7	Тема 6. Обучение и совершенствование бегу на длинные дистанции.	18	
<b>Лыжная подготовка</b>			
3.1.1	Тема 2. Обучение и совершенствование попеременным ходам.	16	
3.2.1	Тема 3. Обучение и совершенствование торможениям.	12	
3.3.1	Тема 4. Обучение и совершенствование подъемам.	10	

<b>4</b>	<b>Раздел 4. Дополнительные виды спорта.</b>		
4.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техническим элементам в настольном теннисе.	8	
4.2	Тема 2. Обучение и совершенствование техническим элементам в бадминтоне.	6	
4.3	Тема 3. Обучение и совершенствование техническим элементам в футболе.	18	
	Итого:	328 часов	

## 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 <a href="http://www.iprbookshop.ru/27256">http://www.iprbookshop.ru/27256</a>
Основы здорового образа жизни студентов и молодежи / С. С. Чинкин [и др.] - Казань: Идел-Пресс, 2013, - 168 с.	16 в библиотеке Казанской ГАВМ
Письменский, И. А. 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.	ЭБС Юрайт, <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB#pag">https://www.biblio-online.ru/viewer/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB#pag</a>

	e/1
Основы спортивной подготовки студентов: учебное пособие / сост. С. С. Чинкин [и др.] ; ред. И. Х. Вахитов. - Казань : Отечество, 2012 г., 201 с.	15 в библиотеке Казанской ГАВМ
Особенности становления насосной функции сердца спортсменов: монография / С. С. Чинкин, И. Х. Вахитов, А. Р. Мадьяров. - Казань: Отечество, 2014., 186 с.	5 в библиотеке Казанской ГАВМ
Физическая культура / ред. М. Я. Виленский, 2013. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 2-е изд., стереотип. - М. : КНОРУС, 2013. - 424 с. - (Бакалавриат)	2 в библиотеке Казанской ГАВМ
Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 240 с.	1 в библиотеке Казанской ГАВМ

## **7.2 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям**

Перечень методических указаний
Основы здорового образа жизни студентов и молодежи / С. С. Чинкин [и др.] - Казань: Идел-Пресс, 2013.
<b>Основы спортивной подготовки</b> студентов: учебное пособие / сост. С. С. Чинкин [и др.] ; ред. И. Х. Вахитов. - Казань : Отечество, 2012 г.
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.

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.

### 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/](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](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%20of%20Science](http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=E4BizPcterF9in3wzpr&preferencesSaved=Web%20of%20Science)

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

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения Реквизиты подтверждающего документа.
--	---	---	--

<b>с учебным планом</b>	<b>работы</b>		
Элективные курсы по физической культуре	<p><u>Спортивный зал №1</u></p> <p><u>Стадион</u> <u>Малый стадион</u> <u>(футбольный):</u></p> <p><u>Малый стадион</u> <u>(Баскетбол/Волейбол):</u></p> <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>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.</p> <p>Ворота футбольные</p> <p>Стойки волейбольные; Сетка волейбольная; Щиты баскетбольные.</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 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</p>	

	<p><u>Раздевалка женская:</u></p> <p><u>Раздевалка мужская:</u></p>	<p>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>	
	Читальный зал библиотеки помещение для самостоятельной работы	<p>Стулья, столы (на 120 посадочных мест), доска аудиторная, трибуна, видеопроектор, экран, ноутбук, набор учебно-наглядных пособий, фонд научной и учебной литературы, компьютеры с выходом в Интернет.</p>	<p>1. Microsoft Windows XPProfessional, Лицензия № 42558275 от 07.08.2007, бессрочная; - Microsoft Windows 7 Professional, кодпродукта: 00371-868-0000007-85151</p> <p>2. - Microsoft Office Professional Plus 2007, Лицензия № 42558275 от 07.08.2007, бессрочная;</p> <p>- MicrosoftOffice 2003, Лицензия № 19265901 от 21.06.2005, бессрочная</p> <p>3. ООО «КонсультантПлюс. Информационные технологии».</p>