


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

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебно-воспитательной
работе и молодежной политике
доцент  Д.Н. Мингалеев
«22» апреля 2022 год



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

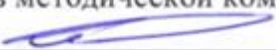


И.Х. Вахитов

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-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 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)

| 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 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 развития, физического |

| | | |
|--|---|--|
| | | 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 зачетн ых едини ц | 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 (З – 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 | | | | | | | | 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. | | | | Всего |
| 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. Дополнительн ые виды спорта. Настольный теннис, бадминтон, футбол | 40 | | 40 | | | 40 | | | | | ИД2 (УК 7) знать, уметь, владеть | ИКТ | ОС1, ОС2 |
| Промежуточн ая 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 | 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 | |
| 2 | Раздел 2. Ациклические виды спорта. | | |
| 2.1 | Тема 1.Стереотипная программа разнообразных двигательных актов (собственно-силовые, скоростно-силовые, ситуационные) | 14 | |

| | | | |
|-------------------|--|----|--|
| Баскетбол | | | |
| 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 | |
| Волейбол | | | |
| 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 | Раздел 3. Циклические виды спорта | | |
| Легкая атлетика | | | |
| 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 | |
| Лыжная подготовка | | | |
| 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 | |

| | | | |
|----------|--|-----------|--|
| 4 | Раздел 4. Дополнительные виды спорта. | | |
| 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 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 |
| <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. | ЭБС Юрайт, https://www.biblio-online.ru/viewer/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB#pag |

| | |
|--|--------------------------------|
| | 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. |
| Основы спортивной подготовки 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/

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), 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. |
|--|---|---|--|
|--|---|---|--|

| с учебным планом | работы | | |
|--|--|---|--|
| 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</u> <u>(футбольный):</u> | Ворота футбольные | |
| | <u>Малый стадион</u> <u>(Баскетбол/Волейбол):</u> | Стойки волейбольные; Сетка волейбольная; Щиты баскетбольные. | |
| | <u>Тренажерный зал № 277</u> | 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 | |
| | <u>Хоккейная площадка:</u> <u>Зал бокса:</u> | Ринг; Мешки боксерские; Груши боксерские; Гири разновесовые; Гантели разновесовые; Канат для перетягивания; Подушка боксерская настенная; Лапы тренерские | |
| | <u>Зал борьбы:</u> <u>Тяжелая атлетика:</u> | Татами; Маты гимнастические; Ковры борцовские; Манекены борцовские; Скамейка гимнастическая Лестница шведская; Турник; Гантели разновесовые; Блины разновесовые; Тренажер для армреслинга; Тренажер Баттерфляй; Велотренажер; Многофункциональный | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <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> | |
| | <p>Читальный зал библиотеки помещение для самостоятельной работы</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 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; - MicrosoftOffice 2003, Лицензия № 19265901 от 21.06.2005, бессрочная</p> <p>3. ООО «КонсультантПлюс. Информационные технологии».</p> |