

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.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Образовательная программа

36.03.02 «Зоотехния»

Направленность

Технология производства  
продуктов животноводства

Программа бакалавриата

Академический

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная / заочная

г. Казань, 2019

Рабочая программа дисциплины «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре»

Составил (а)

 Ильясева А.В.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 12  
«26» апреля 2019 г.

Зав. кафедрой, доцент

 Чинкин С.С.

Одобрена на заседании методического совета факультета протокол № 7.

Председатель методической комиссии,  
профессор Михайлова Р.И. Р.И. Михайлова  
«29» апреля 2019 г.

Декан факультета биотехнологии и стандартизации,  
доцент Файзрахманов Р.Н. Р.Н. Файзрахманов  
«30» апреля 2019 г.

Согласовано:

Заведующий  
библиотекой

 Харисова Ч.А.

## Содержание

- 1 Цели и задачи дисциплины
- 2 Место дисциплины в структуре ООП
- 3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
- 4 Язык(и) преподавания
- 5 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
- 5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
- 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
  - 6.1 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)
  - 6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
  - 6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
- 7 Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций
- 8 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В ходе обучения предполагаем решение следующих задач:

- раскрыть значение физической культуры как социального феномена общества;
- раскрыть содержание категорий и основных понятий физической культуры; ознакомить с принципами, средствами и методами общей физической и специальной подготовки;
- объяснить социально-биологические основы физического воспитания;
- создать мотивационную основу для реализации здорового образа жизни;
- научить творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- сформировать устойчивый уровень жизненно важных двигательных умений и навыков, оптимальную степень развития физических качеств;
- научить системе контроля и самоконтроля физического состояния и физического развития.

## **2 Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина относится к вариативной части блока Б1, дисциплины по выбору студентов. Изучается со 2 по 7 семестр, обучающимися при очной и заочной формах обучения.

## **3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения:

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП. Содержание компетенций (в соответствии с ФГОС ВО)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
OK-8	<p>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: цели и задачи общей физической подготовки и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; структуру подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка; зоны и интенсивность физических нагрузок - структуру и направленность учебно-тренировочного занятия; современные популярные системы физических упражнений</p> <p>Уметь: использовать средства физической культуры для общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки;- самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья</p> <p>Владеть: средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья</p>

#### **4. 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.

#### **5 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Таблица 3.1.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий обучающихся

Вид учебных занятий	Очное обучение								Заочное обучение
	Всего часов	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	VII сем.	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>									
в том числе:									
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	328	-	72	72	72	54	58	-	-
зачет		+	+	+	+	+	+	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>									328
в том числе:									
- подготовка к сдаче									
контрольных	-	-	-	-	-	-	-	-	328
нормативов									
- работа с тестами и									
вопросами для									
самоподготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	
- выполнение									
курсового проекта	-	-	-	-	-	-	-	-	
- подготовка к зачету									
<b>Общая трудоемкость час</b>	328	-	72	72	72	54	58	-	328

**5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ темы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость							
		лекции		Практика		всего ауд. часов		самост. работа	
		очн о	зао чно	очн о	зао чн о	очн о	за но	очн о	зао чно
1	Легкая атлетика	-	-	114	-	114	-	-	114
2	Баскетбол	-	-	68	-	68	-	-	68
3	Волейбол	-	-	60	-	60	-	-	60
4	Лыжная подготовка	-	-	54	-	54	-	-	34
5	Дополнительные виды спорта			32	-	32	-		62
	<b>Итого</b>	-	-	328		328	-	-	328

Таблица 5.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак.час (очно/заочно)	
1	Раздел 1. Легкая атлетика.		
<i>Практический курс</i>			
1.1	Тема 1. Обучение и совершенствование специально-беговым упражнениям.	10	20
1.2	Тема 2. Обучение и совершенствование видам старта.	10	16
1.3	Тема 3. Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега.	12	16
1.4	Тема 4. Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки.	12	-

1.5	Тема 5. Обучение и совершенствование бегу на короткие дистанции.	18	18
1.6	Тема 6. Обучение и совершенствование бегу на длинные дистанции.	18	26
1.7	Тема 7. Обучение и совершенствование барьерному бегу.	16	-
1.8	Тема 8. Обучение и совершенствование толканию ядра, метанию гранаты.	18	18
2	Раздел 2. Баскетбол.		

*Практический курс*

2.1	Тема 1. Обучение и совершенствование держания мяча.	4	4
2.2	Тема 2. Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча.	10	6
2.3	Тема 3. Обучение и совершенствование ведения мяча.	18	14
2.4	Тема 4. Обучение и совершенствование перемещений и остановок в баскетболе.	6	6
2.5	Тема 5. Обучение и совершенствование броска мяча.	22	32
2.6	Тема 6. Обучение и совершенствование подбора и выбивания мяча.	8	6
3	Раздел 3. Волейбол.		

*Практический курс*

3.1	Тема 1. Обучение и совершенствование приему и передачи мяча.	18	18
3.2	Тема 2. Обучение и совершенствование подачи мяча.	16	16
3.3	Тема 3. Обучение и совершенствование атакующим ударам.	16	16
3.4	Тема 4. Обучение и совершенствование блокирование мяча.	10	10
4	Раздел 4. Лыжная подготовка.		

*Практический курс*

4.1	Тема 1. Обучение и совершенствование одновременным ходам.	16	10
4.2	Тема 2. Обучение и совершенствование попеременным ходам.	16	10
4.3	Тема 3. Обучение и совершенствование торможениям.	12	8
4.4	Тема 4. Обучение и совершенствование подъемам.	10	6
5	Раздел 5. Дополнительные виды спорта.		

<i>Практический курс</i>			
5.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техническим элементам в настольном теннисе.	8	16
5.2	Тема 2. Обучение и совершенствование техническим элементам в бадминтоне.	6	14
5.3	Тема 3. Обучение и совершенствование техническим элементам в футболе.	18	22

## **5.1 Примерная тематика рефератов.**

1. Понятие «спорт». Классификация видов спорта.
2. Функции спорта в обществе.
3. Перенапряжение и перетренировка. Способы их профилактики.
4. Восстановление работоспособности спортсмена.
5. Разделы спортивной подготовки.
6. Интегральная подготовка, как составная часть спортивной тренировки.
7. Психологическая подготовка, как составная часть спортивной тренировки.
8. Физическое качество сила и ее характеристика.
9. Техническая подготовка, как составная часть спортивной тренировки.
10. Гимнастика и ее физиологическая характеристика.
11. Физическая подготовка, как составная часть спортивной тренировки.
12. Тесты для оценки уровня подготовленности.
13. Средства спортивной тренировки.
14. Этапы многолетней спортивной подготовки и их характеристика.
15. Понятие «спортивная форма». Характеристика спортивной формы.
16. Предстартовое состояние. Виды предстартовых состояний и их характеристика.
17. Спортивные соревнования. Классификация спортивных соревнований.
18. Физическое качество выносливость и ее характеристика.
19. Тактическая подготовка, как составная часть спортивной тренировки.

- 20.Физическое качество гибкость и ее характеристика.
- 21.Физическое качество быстрота и ее характеристика.
- 22.Травмы при занятиях спортом и их профилактика
- 23.Периоды круглогодичной тренировки.
- 24.Легкая атлетика и ее физиологическая характеристика.
- 25.Спортивные игры и их физиологическая характеристика.
- 26.Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
- 27.Гигиенические требования к одежде и местам занятий. Режим спортсмена.
- 28.Физиологическая характеристика «мертвой точки» и «второго дыхания».
29. Плавание и его физиологическая характеристика.
- 30.Физическое качество ловкость и ее характеристика.
- 31.Циклические и ациклические физические упражнения и их характеристика.
- 32.Понятие «здоровье». Компоненты здорового образа жизни.
- 33.Лыжный спорт и его физиологическая характеристика.
- 34.Вредные привычки опасные для здоровья.

## **6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **6.1Основная литература**

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.bibliocomplectator.ru/book/?id=27256">http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=27256</a>
Основы здорового образа жизни студентов и молодежи / С. С. Чинкин [и др.] - Казань: Идел-Пресс, 2013., 168 с.	16 электр. каталог КГАВМ

## **6.2 Дополнительная литература**

Дополнительные источники информации	Кол-во экз.
<p><i>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.</i></p>	ЭБС Юрайт, <a href="https://www.biblio-online.ru/viewer/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB#page/1">https://www.biblio-online.ru/viewer/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB#page/1</a>

## **6.3Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям**

Перечень методических указаний по дисциплине:

Перечень методических указаний
Физиология физических упражнений Учебное пособие./. – Казань: КГАВМ, 2016. – С.С. Чинкин, А.Р. Мадьяров, И.Х. Вахитов – «Вестфалика» 2016.-197 с.
Влияние ранней мышечной тренировки на показатели насосной функции сердца развивающегося организма и особенности механизмов регуляции С.С. Чинкин, А.Р. Мадьяров, И.Х. Вахитов Монография – Казань: КГАВМ им. Н.Э. Баумана, 2016. – с. 177
Влияние ранней мышечной тренировки на сердце развивающегося организма. И.Х. Вахитов, Р.Г. Биктемирова– Казань: Издательство «ТаГраф», 2016, - 162 с.

## **6.4 Программное обеспечение и интернет-ресурсы**

1. <http://sporttenles.boom.ru> Правила различных спортивных игр.
2. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> Методика развития взрывной силы ног
3. <http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта
4. <http://olympic.ware.com.ua/> OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные, обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).

5. [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
6. <https://e.lanbook.com/books/> ЭБС Издательства «Лань»
7. <https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
8. <https://biblio-online.ru> Электронная библиотечная система «Юрайт»
9. <http://www.bibliocomplectator.ru> ЭБС Библиокомплектатор
10. <http://www.iprbookshop.ru> ЭБС IPRbooks
11. <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic> Scopus
12. [http://apps.webofknowledge.com/WOS\\_GeneralSearch\\_input.do?product=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&SID=E4BizPcterF9in3wzpr&preferencesSaved=Web+of+Science](http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&SID=E4BizPcterF9in3wzpr&preferencesSaved=Web+of+Science)

## **6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При проведении элективных курсов по физической культуре использование информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем **не предусмотрено**.

## **7 Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций**

### **Виды текущего контроля:**

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- проверку выполнения домашних заданий;
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

### **Критерии оценки знаний обучающихся по устному опросу и индивидуального практического задания**

**Оценка «отлично»** ставится, если обучающийся: полностью освоил учебный материал, умеет изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами и правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы.

**Оценка «хорошо»** ставится, если обучающийся: в основном усвоил учебный материал, допускает незначительные ошибки при его изложении своими словами, подтверждает ответ конкретными примерами, правильно отвечает на дополнительные вопросы.

**Оценка «удовлетворительно»** ставится, если обучающийся: не усвоил существенную часть учебного материала, допускает значительные ошибки при его изложении своими словами, затрудняется подтвердить ответ конкретными примерами, слабо отвечает на дополнительные вопросы.

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся: почти не усвоил учебный материал, не может изложить его своими словами, не может подтвердить ответ конкретными примерами, не отвечает на большую часть дополнительных вопросов.

### **Критерии оценки знаний обучающихся при проведении тестирования**

Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа обучающегося не менее чем 85 % тестовых заданий;

Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа обучающегося не менее чем 70 % тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа обучающегося в магистратуре не менее 51 %;.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа обучающегося менее чем на 50 % тестовых заданий

### **Критерии оценивания рефератов**

- Оценка «отлично» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

- Оценка «хорошо» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области.

- Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному

анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

- Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссыпался на мнения учёных, не трактовал нормативно-правовые акты, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Процедура оценивания результатов освоения программы дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности общекультурных компетенций студента, уровней обученности: «знать», «уметь», «владеть».

#### **Промежуточный контроль:**

Зачет.

Профессиональные способности, знания, навыки и умения уцениваются в соответствии с требованиями ФГОС ВО подготовки бакалавра.

Студент демонстрирует хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; понимает и успешно раскрывает смысл поставленного вопроса; владеет основными терминами и понятиями курса «Элективные курсы по физической культуре», способен применить теоретические знания к изучению конкретных ситуаций и практических вопросов. Требуемые общекультурные компетенции сформированы	Зачтено
Допускаются серьезные упущения в изложении учебного материала; отсутствуют знания основных терминов по дисциплине; допускается большое количество ошибок при интерпретации основных определений; отсутствуют ответы на основные и дополнительные вопросы	Не зачтено

## **8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

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

<b>соответствии с учебным планом</b>	<b>самостоятельной работы</b>		<b>документа.</b>
Элективные курсы по физической культуре	<p><u>Спортивный зал №1:</u></p> <p>С</p> <p><u>Стадион</u> <u>Малый стадион</u> (футбольный):</p> <p><u>Малый стадион</u> (Баскетбол/Волейбол)</p> <p><u>Тренажерный зал №</u> <u>277</u></p> <p><u>Хоккейная площадка:</u> <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; Скалки; 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</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;</p>	

		<p><u>Раздевалка женская:</u></p> <p>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</p> <p>Санузел</p> <p>Душ</p> <p><u>Раздевалка мужская:</u></p> <p>Шкафы металлические гардеробные</p> <p>Санузел</p> <p>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;</p> <p>- 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>