

Федеральное государственное автономное образовательное  
Учреждение высшего профессионального образования  
**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор  
по образовательной деятельности  
**Р. Е. Минзарипов**  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
УПРАВЛЕНИЕ  
2014 г.



**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ЦИКЛ ГЭС**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ  
ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Принята на заседании Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта КФУ  
(протокол № от « » 2014 года)  
Заведующая кафедрой  
Касатова Л.В.

Утверждена Учебно-методической комиссией Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта КФУ  
(протокол № от « » 2014 года)  
Председатель кафедры  
Двоеносова Г.



**КАЗАНЬ  
2014**

Федеральное государственное автономное образовательное  
Учреждение высшего профессионального образования  
**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор  
по образовательной деятельности  
Р.Г. Минзарипов

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ЦИКЛ ГЭС**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ  
ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Принята на заседании Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта КФУ  
(протокол № от « \_\_\_ » 2014 года)  
Заведующая кафедрой  
Касатова Л.В.

Утверждена Учебно-методической комиссией Общеуниверситетской кафедры  
физического воспитания и спорта КФУ  
(протокол № от « \_\_\_ » 2014 года)  
Председатель комиссии  
Двоеносов В.Г.

**КАЗАНЬ  
2014**

## **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» (модули «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура») для обучающихся заочной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки.

Авторы: Касатова Л.В., Фазлеева Е.В.

### **Краткая аннотация**

Дисциплина «Физическая культура» входит в раздел учебного плана подготовки студентов заочной формы обучения всех направлений подготовки и специальностей КФУ. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности обучающегося, 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. Программа дисциплины «Физическая культура» для обучающихся по заочной форме направлена:

- на приобретение обучающимися знаний в области физической культуры, спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- на реализацию принципа вариативности, более полной реализации личностно-ориентированного подхода к образовательному процессу;
- на реализацию принципа достаточности и структурной сообразности программного материала, его непосредственную ориентацию на уровень знаний и теоретической подготовленности студентов в области физической культуры и в основных разделах физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### **1. Требования к уровню подготовки студента, завершившего изучение дисциплины «Физическая культура»**

*Знать:*

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств личности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

*Уметь:*

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

*Владеть:*

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

## **2. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Форма обучения – заочная

Количество семестров – 1 (2)\*

\* семестр, в котором отводятся часы на дисциплину «Физическая культура», определяется основными структурными подразделениями (институтами) самостоятельно в соответствии с учебными планами по каждой специальности.

Форма контроля – зачет

№	Виды учебных занятий	Количество часов
1.	Всего часов по дисциплине*	20
2.	Аудиторных занятий	20
	В том числе	
	- лекций	10
	- практико-методических занятий	10

Примечание.\* общее количество часов, отводимых на освоение дисциплины, определяется основными структурными подразделениями (институтами) самостоятельно в соответствии с учебными планами по каждой специальности.

## **3. Содержание разделов дисциплины**

### **3.1. ТРЕБОВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МИНИМУМУ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Индекс	Наименование дисциплины и ее основные разделы	Всего часов
ГЭС	<p>Физическая культура</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спортивные и подвижные игры. Оценка функционального состояния организма. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	20

### 3.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

п/п	Наименование темы и ее содержание	Количество часов	
		Аудиторные занятия, в том числе	
		Лекции	Практич. занятия
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	2	
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	2	
3.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	
4.	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. Спортивные и подвижные игры.	2	
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	
6.	Составление и выполнение комплексов упражнений (утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений, упражнений в движении). Общие правила составления комплексов упражнений. Терминология.		2
7.	Методика организации и самостоятельного проведения		

	оздоровительного и тренировочного занятия.		2
8.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.		2
9.	Спортивные игры. Основные (краткие) правила. Подвижные игры.		2
10.	Комплексы производственной гимнастики. Особенности составления комплексов в зависимости от условий труда и профессии. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в режиме дня.		2

## 4. Литература

### Основная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975> (ЭБС «Знаниум»)
2. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. – 448с. URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=495887> (ЭБС «Знаниум»)
3. Варава, Ю.И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учеб. пособие / Ю. И. Варава, С.А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ю.В. Марчук, Ф.Ф. Башаров. - Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. -144 с.
4. Вахитов, И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х.Вахитов. - Казань: Казанский Федеральный Университет 2014.-79с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22\\_230\\_000791.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)
5. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.- 366 с.
6. Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С.Шалавина, Г.И.Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. URL: [http://libweb.ksu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000635.pdf](http://libweb.ksu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000635.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)
7. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172с. URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>(ЭБС «Знаниум»)

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 478 с.

9. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). URL: [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/)

### **Дополнительная литература**

1. Басыйров, А.М. Валеология: учебное пособие.- Казань: ЗАО «Новое знание», 2010. – 104 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/74\\_126\\_A5-000350.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/74_126_A5-000350.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

2. Барбашин, В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина «Физическая культура»): автореф. дис. канд. пед. наук. / В.В. Барбашин; Саратов. ун-т – Пенза: Б.и., 2007 – 24 с.

3. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – 3-е изд. - Минск: 2006.- 384 с.

4. Воробьева, И.В. Информационное обеспечение подготовки студентов в области физической культуры: методическое пособие. / И.В. Воробьева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева. – Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22\\_00\\_000796.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_00_000796.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

5. Нуруллин, И.Ф. Начальное обучение игре настольный теннис: методическое пособие. /И.Ф. Нуруллин, В.Г. Рязов, Л.А. Сверигина.- Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000552.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000552.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

6. Сверигина, Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов – Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 37 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_A5-000550.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

7. Спасов, Д.В. Подготовка судей-секретарей по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Д.В.Спасов, З.Ф. Спасова, Л.А. Сверигина, И.В. Селиванова. - Казань: КФУ, 2014. - 26 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000539.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000539.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

8. Спасов, Д.В. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. - Казань: КФУ, 2013. - 37 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000537.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf) (ЭР ЭБ НБ КФУ)

### **5. Интернет источники**

1. ЭБС «Знаниум». URL: <http://znaniium.com/bookread.php?>

2. ЭР ЭБ НБ КФУ. URL: <http://libweb.ksu.ru/ebooks/>

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». URL: <http://www.infosport.ru>

4. Электронные учебники по физической культуре. URL: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. URL: <http://lib.sportedu.ru/>
6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
7. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>



ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ЦИКЛ  
ГЭС), ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И НАПРАВЛЕНИЙ  
ПОДГОТОВКИ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

СОГЛАСОВАНО: 28.01.2015  
СОТРУДНИК НБЛ

КАДЫРОВА М.И.  
*Кадырова*