

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт математики и механики им. Н.И. Лобачевского



подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**  
**Физическая культура Б4.Б.1**

Направление подготовки: 010100.62 - Математика

Профиль подготовки: Общий профиль

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Касатова Л.В.

**Рецензент(ы):**

Колясов Р.Р.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института математики и механики им. Н.И. Лобачевского :

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 817228514

Казань  
2014

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, б/с (доцент) Касатова Л.В.  
 Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ,  
 Ljudmila.Kasatova@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем знаний в области физической культуры.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б4.Б.1 Физическая культура" основной образовательной программы 010100.62 Математика и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры.

В соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации физическая культура определена как часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Дисциплина "Физическая культура" осваивается учащимися на протяжении всех 4 лет подготовки бакалавра, что создаёт условия для поддержания и развития физической подготовленности, тренированности, работоспособности, для развития профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей, для усвоения принципов физического самосовершенствования и здорового образа жизни. Эти знания, навыки и качества призваны обеспечить возможность полноценного обучения студентов в вузе и последующего выполнения выпускниками своих профессиональных обязанностей.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способен логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорово-го образа жизни, организации активного отдыха и профилак-тике вредных привычек
- основы формирования двигательных действий и развития фи-зических качеств
- способы закаливания организма и основные приемы самомас-сажа
- необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.

2. должен уметь:

- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных осо-бенностей организма
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетиче-ские упражнения, технические действия в спортивных играх
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на раз-витие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физиче-ской подготовленности
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом фи-зической нагрузки
- соблюдать безопасность при выполнении физических упраж-нений и проведении туристических походов
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта

3. должен владеть:

- знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;
- навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе и других.

#### **4. Структура и содержание дисциплины/ модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 400 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре; зачет в 7 семестре; зачет в 8 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)	1		0	68	0	
2.	Тема 2. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)	2		0	68	0	
3.	Тема 3. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)	3		0	68	0	
4.	Тема 4. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)	4		0	68	0	
5.	Тема 5. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)	5		0	68	0	
6.	Тема 6. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)	6		0	60	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	7		0	0	0	зачет

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	зачет
	Итого			0	400	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### **Тема 1. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория) практическое занятие (68 часа(ов)):**

Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)

##### **Тема 2. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория) практическое занятие (68 часа(ов)):**

Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)

##### **Тема 3. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория) практическое занятие (68 часа(ов)):**

Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)

##### **Тема 4. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория) практическое занятие (68 часа(ов)):**

Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)

##### **Тема 5. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория) практическое занятие (68 часа(ов)):**

Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)

##### **Тема 6. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория) практическое занятие (60 часа(ов)):**

Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

#### **5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

Физическое воспитание осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, являющиеся основной формой физического воспитания, предусмотрены учебным планом по 4 аудиторных часа в неделю на 1-2 курсах, по 2 аудиторных часа в неделю на 3-4 курсах и включаются в учебное расписание;
- занятия в спортивных секциях;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом;
- физические упражнения в режиме рабочего дня;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время.

Для самостоятельных занятий студентов требуется выполнение упражнений:

1. Утренней гигиенической гимнастики(зарядки).
2. Комплекса производственной гимнастики (физкультурной паузы) с учетом особенностей будущей профессии.
3. Физических упражнений во внеучебное время по индивидуальному плану.
4. Самостоятельных тренировочных занятий:
  - комплексных;



- занятий циклическими видами физических упражнений (бегом, плаванием, бегом на лыжах и т.п.);
- ритмической гимнастикой;
- атлетической гимнастикой и др.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Тема 1. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)**

**Тема 2. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)**

**Тема 3. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)**

**Тема 4. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)**

**Тема 5. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)**

**Тема 6. Практико-теоретические основы физической культуры (Практика, теория)**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет( с 1 по 8 семестры) по физической культуре, который проводится по трем разделам программы.

В каждом семестре студентам рекомендуется планировать не более 5 тестов. Тесты выполняются на спортивных соревнованиях в соответствии с правилами данного вида упражнений.

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Основным критерием положительного результата должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

Итоговая дифференцированная оценка по физической культуре определяется средним арифметическим баллом от оценок, полученных по трем разделам зачетных требований, и проставляется в учебный журнал.

При получении итоговой оценки не ниже трех баллов ("удовлетворительно") студенту ставится зачет за учебный год (семестр).

### **7.1. Основная литература:**

1. Абзалов, Наиль Ильясович. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО "Казан. (Приволж.) федер. ун-т". Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб). Б.м.: Б.и., 2013.. Загл. с экрана. Для 4-го, 5-го, 6-го, 7-го, 8-го, 10-го семестров. Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ .?

2. 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.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 400 экз. <http://www.znanium.com/bookread.php?book=417975>
3. 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. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. <http://www.znanium.com/bookread.php?book=443255>

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>
2. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>

## 7.3. Интернет-ресурсы:

- Здоровый образ жизни - [www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh](http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh)
- Информационный проект по физической культуре и спорту - <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан - <http://mdms.tatarstan.ru/rus/info.php?id=135757>
- Универсиада - [www.kazan2013.com](http://www.kazan2013.com)
- Физкультура для детей и взрослых - <http://www.fizkultura-vsem.ru/>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Занятия по дисциплине проводятся в спортзалах.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 010100.62 "Математика" и профилю подготовки Общий профиль .



Автор(ы):

Касатова Л.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Колясов Р.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.