

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение психологии



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 030300.62 - Психология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Касатова Л.В.

Рецензент(ы):

-

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 80115614

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 личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных движений.

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 030300.62 Психология и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Б-4

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-15 (общекультурные компетенции)	овладению средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-6 (общекультурные компетенции)	владению навыками анализа своей деятельности и умению применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-4 (профессиональные компетенции)	осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-9 (профессиональные компетенции)	применению знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- 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.

2. должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

3. должен владеть:

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для качественного усвоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
- техническими и тактическими навыками в одном из видов спорта.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности;

- эффективной профессиональной деятельности и службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 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.

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. Практика: Гимнастика	1	1-2	0	9	0	
2.	Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов	1	3	0	9	0	
3.	Тема 3. Практика: Легкая атлетика	1	4-6	0	9	0	
4.	Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры	1	7	0	9	0	
5.	Тема 5. Практика: Спортивные игры	1	8-10	0	9	0	
6.	Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья	1	10	0	9	0	
7.	Тема 7. Практика: Специализация	1	11-16	0	9	0	
8.	Тема 8. Закрепление материала	1	16-18	0	9	0	
9.	Тема 9. Практика: Гимнастика	2	1-3	0	10	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
10.	Тема 10. Теория: Психофизиоло-гические основы учебного труда и интел-ой деят-ти	2	3	0	10	0	
11.	Тема 11. Практика: Легкая атлетика	2	4-6	0	8	0	
12.	Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента	2	7	0	8	0	
13.	Тема 13. Практика: Спортивные игры	2	8-10	0	8	0	
14.	Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физ.упражнениями	2	10	0	8	0	
15.	Тема 15. Практика: Специализация	2	11-16	0	8	0	
16.	Тема 16. Закрепление материала	2	16-17	0	8	0	
17.	Тема 17. Практика: Гимнастика	3	1-2	0	9	0	
18.	Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем.физ.упр-ий	3	3	0	9	0	
19.	Тема 19. Практика: Легкая атлетика	3	3-7	0	9	0	
20.	Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем.физ.упр-ий	3	7	0	9	0	
21.	Тема 21. Практика: Спортивные игры	3	8-9	0	9	0	
22.	Тема 22. Практика: Специализация	3	10-15	0	9	0	
23.	Тема 23. Закрепление материала	3	15-16	0	9	0	
24.	Тема 24. Практика: Гимнастика	3	17-18	0	9	0	
25.	Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента	4	1-2	0	10	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
26.	Тема 26. Практика: Легкая атлетика	4	3-5	0	10	0	
27.	Тема 27. Практика: Спортивные игры	4	5-7	0	8	0	
28.	Тема 28. Практика: Специализация	4	8-10	0	8	0	
29.	Тема 29. Закрепление материала	4	10-12	0	8	0	
30.	Тема 30. Практика: Гимнастика	4	12-13	0	8	0	
31.	Тема 31. Теория: Профессиональ-но-прикладная физ.подготовка студента	4	14-16	0	8	0	
32.	Тема 32. Практика: Легкая атлетика	4	16-18	0	8	0	
33.	Тема 33. Практика: Спортивные игры	5	1-3	0	10	0	
34.	Тема 34. Практика: Специализация	5	3-4	0	10	0	
35.	Тема 35. Закрепление материала	5	4-6	0	8	0	
36.	Тема 36. Практика: Гимнастика	5	6-8	0	8	0	
37.	Тема 37. Практика: Легкая атлетика	5	8-10	0	8	0	
38.	Тема 38. Практика: Спортивные игры	5	11-13	0	8	0	
39.	Тема 39. Практика: Специализация	5	14-16	0	8	0	
40.	Тема 40. Закрепление материала	5	16-18	0	8	0	
41.	Тема 41. Практика: Гимнастика	6	1-2	0	8	0	
42.	Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деят-ти бакалавра и специалиста	6	2	0	8	0	
43.	Тема 43. Практика: Легкая атлетика	6	3-4	0	6	0	
44.	Тема 44. Практика: Спортивные игры	6	5-6	0	6	0	
45.	Тема 45. Практика: Специализация	6	7-12	0	6	0	
46.	Тема 46. Закрепление материала	6	12-14	0	6	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
47.	Тема 47. Практика: Специализация	6	14-16	0	6	0	
48.	Тема 48. Закрепление материала	6	16-18	0	6	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
·	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	зачет
	Итого			0	400	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Практика: Гимнастика

практическое занятие (9 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов

практическое занятие (9 часа(ов)):

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура как учебная дисциплина в структуре профессионального образования. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

Тема 3. Практика: Легкая атлетика

практическое занятие (9 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры

практическое занятие (9 часа(ов)):

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Воздействие социальных, экологических, природно- климатических факторов на организм человека. Средства физической культуры в управлении функциональными возможностями организма в целях обеспечения эффективной умственной и физической деятельности

Тема 5. Практика: Спортивные игры

практическое занятие (9 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья

практическое занятие (9 часа(ов)):

Общая и специальная физическая подготовка в образовательном процессе по физическому воспитанию. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Индивидуальный выбор студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий

Тема 7. Практика: Специализация

практическое занятие (9 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 8. Закрепление материала

практическое занятие (9 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 9. Практика: Гимнастика

практическое занятие (10 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 10. Теория: Психофизиологические основы учебного труда и интел-ой деят-ти

практическое занятие (10 часа(ов)):

Психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Основные принципы изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Оздоровительно-реабилитационная и адаптивная физическая культура. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда

Тема 11. Практика: Легкая атлетика

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента

практическое занятие (8 часа(ов)):

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная (спортивная) подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энерготраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

Тема 13. Практика: Спортивные игры

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физ.упражнениями

практическое занятие (8 часа(ов)):

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Форма, содержание и управление самостоятельными занятиями. Организация, планирование объема и интенсивности нагрузок с учетом индивидуальных особенностей. Особенности самостоятельных занятий женщин. Контроль эффективности самостоятельных занятий. Врачебный и педагогический контроль, самоконтроль состояния организма. Методы контроля состояния различных систем организма человека. Дневник самоконтроля и самоподготовки

Тема 15. Практика: Специализация

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 16. Закрепление материала

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 17. Практика: Гимнастика

практическое занятие (9 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем.физ.упр-ий

практическое занятие (9 часа(ов)):

Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Индивидуальный выбор студентом вида спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий

Тема 19. Практика: Легкая атлетика

практическое занятие (9 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

**Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем.физ.упр-ий
практическое занятие (9 часа(ов)):**

Специфика упражнений для избранного студентом вида спорта

**Тема 21. Практика: Спортивные игры
практическое занятие (9 часа(ов)):**

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

**Тема 22. Практика: Специализация
практическое занятие (9 часа(ов)):**

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

**Тема 23. Закрепление материала
практическое занятие (9 часа(ов)):**

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

**Тема 24. Практика: Гимнастика
практическое занятие (9 часа(ов)):**

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

**Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента
практическое занятие (10 часа(ов)):**

Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Определение ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Особенности ППФП студентов КПФУ по избранной специальности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве

**Тема 26. Практика: Легкая атлетика
практическое занятие (10 часа(ов)):**

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

**Тема 27. Практика: Спортивные игры
практическое занятие (8 часа(ов)):**

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 28. Практика: Специализация

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 29. Закрепление материала

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 30. Практика: Гимнастика

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 31. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента

практическое занятие (8 часа(ов)):

Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Определение ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Особенности ППФП студентов КПФУ по избранной специальности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве

Тема 32. Практика: Легкая атлетика

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 33. Практика: Спортивные игры

практическое занятие (10 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 34. Практика: Специализация

практическое занятие (10 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 35. Закрепление материала

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 36. Практика: Гимнастика

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 37. Практика: Легкая атлетика

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 38. Практика: Спортивные игры

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 39. Практика: Специализация

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 40. Закрепление материала

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 41. Практика: Гимнастика

практическое занятие (8 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

практическое занятие (8 часа(ов)):

Мировоззрение ? основа здоровья. Законы мировоззрения, законы жизни. Законы мировоззрения в повседневной жизни. Здоровье ? показатель жизнедеятельности. Энергия ? жизненная сила. Жизненная позиция ?быть? или ?иметь? и ее проявление в различных ситуациях. Здоровье как категория мировоззренческая Возможности человека в сохранении здоровья, самореализации в жизни

Тема 43. Практика: Легкая атлетика

практическое занятие (6 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 44. Практика: Спортивные игры

практическое занятие (6 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 45. Практика: Специализация

практическое занятие (6 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 46. Закрепление материала

практическое занятие (6 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 47. Практика: Специализация

практическое занятие (6 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Тема 48. Закрепление материала

практическое занятие (6 часа(ов)):

Практический раздел состоит из методико-практических, учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Содержание методико-практических и учебно-тренировочных занятий определяется программами по специализациям (видам спорта и системам физических упражнений).

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

активные формы проведения занятий: проблемная лекция, лекция с использованием видеоматериала

активные формы проведения занятий: мастер-классы по видам спорта

Медико-биологические и педагогические тестирование и измерения

реферат

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

Тема 1. Практика: Гимнастика

Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов

Тема 3. Практика: Легкая атлетика

Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры

Тема 5. Практика: Спортивные игры

Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья

Тема 7. Практика: Специализация

Тема 8. Закрепление материала

Тема 9. Практика: Гимнастика

Тема 10. Теория: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Тема 11. Практика: Легкая атлетика

Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента

Тема 13. Практика: Спортивные игры

Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 15. Практика: Специализация

Тема 16. Закрепление материала

Тема 17. Практика: Гимнастика

Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Тема 19. Практика: Легкая атлетика

Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем физических упражнений

Тема 21. Практика: Спортивные игры

Тема 22. Практика: Специализация

Тема 23. Закрепление материала

Тема 24. Практика: Гимнастика

Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физическая подготовка студента

Тема 26. Практика: Легкая атлетика

Тема 27. Практика: Спортивные игры

Тема 28. Практика: Специализация

Тема 29. Закрепление материала

Тема 30. Практика: Гимнастика

Тема 31. Теория: Профессионально-прикладная физическая подготовка студента

Тема 32. Практика: Легкая атлетика

Тема 33. Практика: Спортивные игры

Тема 34. Практика: Специализация

Тема 35. Закрепление материала

Тема 36. Практика: Гимнастика

Тема 37. Практика: Легкая атлетика

Тема 38. Практика: Спортивные игры

Тема 39. Практика: Специализация

Тема 40. Закрепление материала

Тема 41. Практика: Гимнастика

Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Тема 43. Практика: Легкая атлетика

Тема 44. Практика: Спортивные игры

Тема 45. Практика: Специализация

Тема 46. Закрепление материала

Тема 47. Практика: Специализация

Тема 48. Закрепление материала

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. Контрольные тесты по физической подготовке для основного и спортивных учебных отделений представлены в приложениях 1 и 2. Тесты выполняются на спортивных соревнованиях в соответствии с правилами данного вида упражнений.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий в специальной медицинской группе должен быть набор формальных контрольных нормативов, комплекс жизненных параметров организма, определяющих, измеряющих и оценивающих собственно физическое (соматическое) здоровье. Необходим контроль над следующими показателями: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние и адаптация организма студентов к мышечной деятельности.

В процессе практической деятельности выявились следующие (наиболее информативные) показатели физического развития: жизненный индекс, индекс массы тела, эндокринный индекс, силовой индекс (является косвенным показателем состояния гормональной системы).

Для оценки уровня функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности наиболее информативными оказались: проба Мартинэ (оценка сердечно-сосудистой системы, одновременно проба является оценкой физической работоспособности); двойное произведение (косвенно отражающего потребление кислорода миокарда), ортостатическая проба.

Для оценки показателей физической подготовленности применяются: проба на развитие силы мышц живота и спины; оценка гибкости (является косвенным показателем состояния иммунной системы).

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья (приложение 3).

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

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ)

1. Отжимание в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег - 100 м.
6. Бег - мужчины 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Плавание 10 минут.
8. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
9. Броски баскетбольного мяча в корзину.
10. Стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры).

Приложение 1

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (для студентов основной и подготовительной медицинских групп)

Упражнения Объем

Мужчины:

1. Оздоровительный бег (км)
или ходьба на лыжах (км) 15-17
22-24
2. Подтягивание на перекладине (к-во раз)
или сгибание рук в упоре лежа 70-85
120-140
3. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине
(к-во раз) 140-160
4. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (к-во раз) 90-120

Женщины:

1. Оздоровительный бег (км)
или ходьба на лыжах (км) 12-14
16-18
2. Прыжки на месте со скакалкой (к-во раз) 350
3. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (к-во раз)
Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см) 210-220
85-95
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (к-во раз) 100-120
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (к-во раз) 90-120
6. Ускоренная ходьба (км) 21-35

Ежегодный (семестровый) зачет

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).

Приложение 2

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОГО И СПОРТИВНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ (МУЖЧИНЫ)

ТЕСТЫ ОЦЕНКА В ОЧКАХ

5 4 3 2 1

1. Бег - 100 м (сек.) 13.2 13.6 14.0 14.3 14.6
2. Бег - 3000 м (мин.сек) 12.00 12.35 13.10 13.50 14.30
3. Прыжки в длину с места (см) 250 240 230 223 215
4. Подтягивание на перекладине (к-во раз) 15 12 9 7 5
5. Стоя на гимн. скамейке, наклон вперед
(расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры) 15 12 9 6 3
6. Отжимание в упоре лежа (к-во раз) 44 40 35 20 15
7. В висе поднимание ног до касания перекладины 10 7 5 3 2
8. Профессионально-прикладная подготовка

Приложение 3

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОГО И СПОРТИВНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ (ЖЕНЩИНЫ)

ТЕСТЫ ОЦЕНКА В ОЧКАХ

5 4 3 2 1

1. Бег - 100м (сек.) 15.7 16.0 17.0 17.9 18.7
2. Бег - 2000 м (мин.сек) 10.15 10.50 11.15 11.50 12.15

3. Прыжки в длину с места (см) 190 180 168 160 150
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги 60 50 40 30 20
5. Стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед, расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры 15 13 10 8 6
6. Отжимание в упоре лежа (к-во раз) 15 14 12 8 6
7. Профессионально-прикладная подготовка

Приложение 4

Примерная тематика рефератов

для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физкультура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

7.1. Основная литература:

1. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Э. Б. Кайнова .? Москва : Форум : ИНФРА-М, 2014 .? 205 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .? 6-е изд., стер. ? Москва : Академия, 2008 .? 478 с.
3. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для бакалавров : для студентов высших учебных заведений / М. Н. Мисюк .? 2-е изд., испр. и доп. ? Москва : Юрайт, 2014 .? 431 с..
4. Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Текст: электронный ресурс] : для студентов общего курса всех специальностей и направлений подготовки : учебное пособие / М-во образования и науки Рос. Федерации, Казан. федер. ун-т, Общеунив. каф. физ. культуры и спорта ; [авт.-сост.: Е. В. Фазлеева, М. И. Рахимов, В. Г. Двоеносов, А. С. Шалавина, Г. И. Пасмуров] .? Электронные данные (1 файл: 3,59 Мб) .? (Казань : Казанский федеральный университет, 2014) .? Загл. с экрана .? Для 1-го семестра .? Режим доступа: открытый .?

7.2. Дополнительная литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .? 3-е изд., испр. ? М. : Академия, 2006 .? 144 с.
2. Биктемирова Р. Г. Основы медицинских знаний : учеб. пособие / Р. Г. Биктемирова ; Мин-во РФ .? Казань : Казан. пед. ун-т, 2004 .? 196 с.
3. Мовчан В. Н. Экология человека : учеб. пособие для студентов, обучающихся по экол. специальностям / В. Н. Мовчан ; С.-Петерб. гос. ун-т .? СПб. : СПбГУ, 2004 .? 289 с.

4.Г. С. Туманян Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Г. С. Туманян .? М. : Академия, 2006 .? 336 с.

7.3. Интернет-ресурсы:

Сайт ИП РАН - <http://ipras.ru/>

ЭБС Библиороссика - <http://www.bibliorossica.com/>

ЭБС Знаниум - <http://znanium.com/catalog.php>

ЭБС Лань - <http://e.lanbook.com/>

Электронная система - <http://bookreader.nm.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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

Мультимедийный компьютер с выходом в Интернет. В процессе преподавания курса используются: принтер и копировальный аппарат для распечатки текстов, альбомы по истории мировой культуры, оригинальные тексты.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 030300.62 "Психология" и профилю подготовки не предусмотрено .

Автор(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

"__" _____ 201__ г.