

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Высшая школа русской и зарубежной филологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

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

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Иностранный (английский) язык

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: на базе СПО

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Шашков А.А.

**Рецензент(ы):**

-

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.

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

Учебно-методическая комиссия Института филологии и межкультурной коммуникации (Высшая школа русской и зарубежной филологии):

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

Регистрационный No 902240317

Казань  
2017

## 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) старший преподаватель, б/с Шашков А.А.  
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ, waa08@mail.ru

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности, заключающейся в 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.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, 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 достижений.

## 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 050100.62 Педагогическое образование и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Дисциплина "физическая культура" является одной из базовых дисциплин.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре: знать/ понимать:

- 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.

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 и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
  - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.
- Полученные студентами знания способствуют усвоению таких курсов, как история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии
ПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их творческие способности
ПК-8 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

значение культуры как формы человеческого существования  
методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

2. должен уметь:

логически верно выстраивать устную и письменную речь

взаимодействовать с коллегами, работать в коллективе  
 работать с информацией в глобальных компьютерных сетях

### 3. должен владеть:

культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения  
 способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями

### 4. должен демонстрировать способность и готовность:

применять на практике полученные знания

## 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

Форма промежуточного контроля дисциплины отсутствует во 2 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. Теоретический и практический раздел	4	1-4	0	10	0	Устный опрос
	Итого			0	10	0	

### 4.2 Содержание дисциплины

#### Тема 1. Теоретический и практический раздел

##### *практическое занятие (10 часа(ов)):*

Практика: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры, общая физическая подготовка  
 Теория: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента; Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

### 4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Теоретический и практический раздел	4	1-4	подготовка к устному опросу	386	устный опрос
	Итого				386	

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

Традиционное обучение: на классно-урочных занятиях, где основной формой организации учебно-педагогического процесса является урок, и весь класс занимается по одной программе, в результате наблюдается стабильно высокий уровень абсолютной и качественной успеваемости студентов.

Здоровьесберегающие технологии: на классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим и экологическим требованиям, наличие моментов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, в результате: сократилось количество учащихся отнесенных к специальной медицинской группе, наметилась устойчивая тенденция улучшения здоровья учащихся; увеличился охват детей различными формами физкультурно-оздоровительной работы; повысился уровень физической подготовленности школьников, студентов;

повысился уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повысился уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Технологии дифференцированного обучения: учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала, .

Информационно-коммуникативные технологии: в средних и старших классах внедряю в учебную деятельность элементы поиска, исследования, что позволяет развивать у школьников научные умения, методологическую культуру. ИКТ использую при подготовке к спортивно-оздоровительным мероприятиям, спортивным праздникам, соревнованиям и при выполнении учащимися проектов, результатом которых является создание презентаций по теме здорового образа жизни и пропаганды физкультуры и спорта. Использование ИКТ в своей работе позволяет добиться повышения качества знаний учащихся по предмету, интереса к учению, более осознанного отношения к своему здоровью и повышения мотивации учащихся для занятий физической культурой

Технологии компетентностно-ориентированного обучения: использую метод проектов как педагогическую технологию для подготовки и участия в НПК. Много внимания уделяю формированию ключевых компетентностей: информационной, коммуникативной, компетентности решения проблем, компетентности социального взаимодействия. Виды проектов, выполняемых учениками: информационные проекты используются для написания рефератов и докладов по физической культуре, истории олимпийских игр, формированию осанки, здоровому образу жизни; исследовательский проект "Экспериментальное исследование уровня физической подготовленности и ЗОЖ" ставит цель - расширение знаний о наиболее актуальных аспектах в физическом развитии и повышении двигательной активности и уровня физической подготовленности, укреплении здоровья. В процессе подготовки проектов учащиеся учатся определять проблему, над которой хотели бы работать, осуществляют самостоятельный поиск информации по данной проблеме, анализируют ее и приводят в систему.

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении: личностно- ориентированный подход применяю в каждом классе, для каждого ребенка. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка. При использовании данного подхода прилагаются основные усилия к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств. Для реализации такого подхода в обучении использую базовое физическое воспитание (в соответствии с Государственным образовательным стандартом); оздоровительную физическую подготовку (для основной медицинской группы учащихся); профильную спортивную тренировку (для школьников, обладающих способностями к спортивной деятельности).

Технология игрового моделирования. Применяю на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий. В результате происходит повышение эффективности урока, качества усвоения учебного материала учащимися, реализация потребности личности учащегося в самовыражении, самоопределении, саморегуляции, усиление здоровьесберегающего аспекта.

Тестовая технология: Применяю в каждом классе текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков. Использую тестовый контроль в компьютерном варианте по определению уровня физической подготовленности школьников, что позволяет повысить эффективность контроля знаний, умений, навыков, объективность контроля.

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

### **Тема 1. Теоретический и практический раздел**

устный опрос , примерные вопросы:

Примерные вопросы к :

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента ("зачтено").

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

В качестве критериев результативности учебных занятий в специальном отделении является комплекс жизненно важных параметров организма, определяющих, измеряющих и оценивающих собственно уровень физического (соматического) здоровья.

Необходим контроль над следующими показателями: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние и адаптация организма студентов к мышечной деятельности.

Показателями физического развития являются: жизненный индекс, индекс массы тела, эндокринный индекс, силовой индекс.

Оценкой уровня функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности являются пробы Мартинэ (оценка сердечно-сосудистой системы); двойное произведение (косвенно отражающего потребление кислорода миокарда), ортостатическая проба.

Для оценки показателей физической подготовленности используются: проба на развитие силы мышц живота и спины; оценка гибкости.

Для оценки уровня физического (соматического) здоровья используются тесты моторно-кардиальной корреляции и экспресс-оценка состояния функционального здоровья.

### 7.1. Основная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студент[Электронный ресурс] а: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. // <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>
2. 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. // <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта[Электронный ресурс]: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. - Режим доступа: // <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisunet.net>  
Казанский (Приволжский)Федеральный Университет - <http://www.kpfu.ru/>  
Комитет физической культуры и спорта г.Казань - Казани <http://www.kzn.ru/page164.htm>  
Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru>  
Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.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.

Практические занятия проводятся в спортивном комплексе, включающем спортивный игровой зал, тренажерный зал, плавательный бассейн.

Спортивный комплекс оборудован необходимым инвентарем и оборудованием, в том числе многофункциональными тренажерами.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки ИностраннЫй (английский) язык .



Автор(ы):

Шашков А.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.