МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.
_____
"___"_____20___ г.

Программа дисциплины

Физическая культура Б1.Б.9

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки: Биология и английский язык
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский

Автор(ы):
Колочанова Н.А. , Лопатин Л.А. , Мартьянов О.П. , Теплова Л.Г. , Фазлеев Н.Ш.
Рецензент(ы):
Петрова В.К. , Шайхиев Р.Р.

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий(ая) кафедрой:
Протокол заседания кафедры No ___ от "____" _____ 201__г
Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:
Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__г

Регистрационный No

Казань
2016

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 Колочанова Н.А. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , NAKolochanova@kpfu.ru ; доцент, к.н. (доцент) Лопатин Л.А. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , Leonid.Lopatin@kpfu.ru ; доцент, к.н. (доцент) Мартьянов О.П. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , o.martianov@mail.ru ; Теплова Л.Г. ; заведующий кафедрой, к.н. (доцент) Фазлеев Н.Ш. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , NSFazleev@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины "Физическая культура" состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.Б.9 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Дисциплина "Физическая культура" входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки и специальностей К(П)ФУ. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, 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.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК - 8 (общекультурные компетенции)	6способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК - 8 (общекультурные компетенции)	6способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК - 8 (общекультурные компетенции)	6способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

2. должен уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

3.составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

3. должен владеть:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

студент должен демонстрировать умения и навыки полученные в ходе изучения дисциплины

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 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. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1	2	2	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	
2.	Тема 2. Тема 2. Историястановления иразвития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	2	2	2	0	
3.	Тема 3. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	1	3	2	2	0	
4.	Тема 4. Тема 4.Основы здорового образа жизни студента.	1	4	2	2	0	
5.	Тема 5. Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	5	2	2	0	
6.	Тема 6. Тема 6.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	6	2	2	0	
7.	Тема 7. Тема 7.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	7	2	2	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	
8.	Тема 8. Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физическойкультуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	1	8	2	2	0	
9.	Тема 9. Тема 9. Спорт. Классификациявидов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	1	9	2	2	0	
10.	Тема 10. Тема10. Спортивные и подвижные игры	1	10	2	2	0	
11.	Тема 11. Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	1	11	2	2	0	
12.	Тема 12. Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.	1	12	2	2	0	
13.	Тема 13. Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	1	13	2	2	0	
14.	Тема 14. Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	14	2	2	0	
15.	Тема 15. Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	15	2	2	0	

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
16.	Тема 16. Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	1	16	2	2	0	
17.	Тема 17. Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. воспитание толерантности.	1	17	2	2	0	
18.	Тема 18. Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	18	2	2	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
	Итого			36	36	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Возникновение термина ?физическая культура?.Общие понятия теории физической культуры.Цель, задачи и формы организации физического воспитания.Организация физического воспитания и спортивной работы ввузе.Организация и руководство физическим воспитанием.Формы физического воспитания студентов.Место дисциплины ?Физическая культура? в структуре ФГОС ВО.Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины ?Физическая культура?.Организация учебного процесса.Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов.Программное построение курса физического воспитания.Зачётные требования и обязанности студентов.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Подвижные игры.

Тема 2. Тема 2. Историястановления иразвития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

История становления и развития Олимпийского движения.Возникновение Олимпийских игр.Возрождение Олимпийской идеи.Олимпийское движение.Олимпийский комитет России (ОКР).Становление и развитие студенческого спорта в мире. XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийскийфизкультурно-спортивный комплекс. Цель и задачи.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание координационных способностей. Подвижные игры.

Тема 3. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Организм человекакак единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строениеи основные физиологические функции организма.Мышечная система и её функции.Костная система и её функции. Сердечно-сосудистая система и её функции.Дыхательная система и её функции. Пищеварение. Нервная система и её функции. Функциональная подготовленность организма к физическим нагрузкам. Физическое развитие. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам. Утомление и переутомление.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание быстроты перемещений. Подвижные игры.

Тема 4. Тема 4.Основы здорового образа жизни студента.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие ?Здоровый образ жизни?. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. Влияние окружающей среды на здоровье. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание ? условие здорового образа жизни.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Кросс. Подвижные игры

Тема 5. Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание координационных способностей. Кросс. Подвижные игры.

Тема 6. Тема 6.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Костно-суставная патология. Патология органов зрения. Умственно-эмоциональное перенапряжение. Сон и психическое здоровье. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха. ?Малые формы? физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Кросс. Подвижные игры.

Тема 7. Тема 7.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Физические качества. Формы занятий. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Спортивная подготовка (тренировка). Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

Тема 8. Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физическойкультуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Физическая культура личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

Тема 9. Тема 9. Спорт. Классификациявидов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Психическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Перспективное планирование многолетней подготовки. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Календарь студенческих внутривузовских и межвузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

Тема 10. Тема10. Спортивные и подвижные игры

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Спортивные игры. Суть и краткие правила некоторых спортивных игр. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

Тема 11. Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Классификация туристской деятельности. Рекреационные и спортивные поход. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения.Понятие техники туризм.Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание гибкости и подвижности суставов.. Подвижные игры

Тема 12. Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Классификация НВС. Нетрадиционный спорт в России. 3. Необычные соревнования народов мира.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры.

Тема 13. Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Традиционные оздоровительные системы. Современные оздоровительные системы.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры.

Тема 14. Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры.

Тема 15. Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия. Субъективные показатели самоконтроля.Объективные показатели самоконтроля.Функциональные пробы и тесты. Функциональные пробы и тесты в программе дисциплины ?Физическая культура? в Казанском федеральном университете.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

Тема 16. Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановлении. Основы рационального питания. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

Тема 17. Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. воспитание толерантности.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения. Особенности организации и проведения. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Подготовка с сдаче практических нормативов

Тема 18. Тема 18. Профессионально-прикладнаяфизическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Профессионально-прикладная физическая культуракак часть культуры труда и физической культуры в целом. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов 5.Цель, задачи и средства ППФП студентов вузов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Цель, задачи и методические основыпроизводственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки. Физическая культура и спорт в свободное время.Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Прием контрольных нормативов.

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

На теоретических и практических занятиях по дисциплине "Физическая культура" предусмотрены лекции и мастер-классы от ведущих специалистов города Казани, Республики Татарстан, Российской Федерации в области физической культуры. Работа на теоретических и практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях.

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

Тема 1. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Тема 2. Историястановления иразвития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Тема 3. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 4. Тема 4.Основы здорового образа жизни студента.

Тема 5. Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях

Тема 6. Тема 6.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 7. Тема 7.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 8. Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физическойкультуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Тема 9. Тема 9. Спорт. Классификациявидов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений

Тема 10. Тема10. Спортивные и подвижные игры

Тема 11. Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации

Тема 12. Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.

Тема 13. Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений

Тема 14. Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 15. Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 16. Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

Тема 17. Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. воспитание толерантности.

Тема 18. Тема 18. Профессионально-прикладнаяфизическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Примерные вопросы к зачету по Физической культуре

1. Дайте определение понятию "физическая культура" и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
6. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
7. Что означает каждое из пяти Олимпийских колец?
8. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
9. В чем особенность проведения Всемирной летней Универсиады в Казани?
10. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
11. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.

12. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
13. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
14. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
15. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
16. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
17. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
18. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
19. Что такое здоровье?
20. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
21. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
22. Какова норма ночного сна?
23. Дайте определение понятию "лечебная физическая культура". Кратко опишите ее цель и задачи.
24. Как действуют физические упражнения на организм человека?
25. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
26. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
27. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
28. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
29.Дайте определение понятию "мотивация".
30. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
31. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
32. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
33. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
34. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
35. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
36. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
37. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
38. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
39. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

7.1. Основная литература:

1. Абзалов, Н.И. 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., Б.г..?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.? URL:http://libweb.ksu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf(ЭР ЭБ НБ КФУ)

2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-еизд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с URL: http://znanium.com/bookread.php?book=417975(ЭБС "Знаниум")

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. - 172с. URL:

http://znaшum.com/bookread.php?book=443255(ЭБС "Знаниум")

4. Холодов, Ж.К. 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, [1] с. (43)

5. Ильинич, В.И.. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич.?Москва: Гардарики, 2008.?366 с. (149)

6. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-еизд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448с. URL: chttp://znaшum.com/bookread.php?book=495887 (ЭБС "Знаниум")

7. 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-KaPC21_000_000635.pdf(ЭР ЭБ НБ КФУ)

7.2. 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(ЭР ЭБ НБ КФУ)

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(ЭР ЭБ НБ КФУ)

2. Нуруллин И.Ф. Начальное обучение игре настольный теннис: методическое пособие. /И.Ф. Нуруллин, В.Г. Ряузов, Л.А. Сверигина.- Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_000552.pdf(ЭР ЭБ НБ КФУ)

3. Сверигина Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Ряузов - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 37 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf(ЭР ЭБ НБ КФУ)

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

5. 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-KaPC/21_000_000537.pdf(ЭР ЭБ НБ КФУ)

6. Садыкова А.М. О воспитательной и физкультурно-оздоровительной работе со студентами Казанского федерального университета. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев, Т.С.Власова, А.Е.Петров. //Материалы международной науч.-практ. конф, посв. 50-летию каф. физич. воспит. и спорта ВлГУ: "Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки", 13-14 декабря 2014г. - Владимир: ВлГУ, 2014. - С.229-231.

7. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе. Учебно-метод. пособие. / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. - Казань: Казан. Ун-т, 2015. - 45 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198

8. Садыкова А.М. Общеразвивающие упражнения в парах. Учебно-метод. /А.М.Садыкова. - Казань: Казан. Ун-т, 2015. - 24 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32200

9. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-метод. пособие. / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. - Казань: Казан. ун-т, 2015. - 35 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32199

10. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. 130 упражнений на "растяжку". Учебно-метод. пособие. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова. - Казань: Казан. Ун-т, 2015. - 41 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32201

11. Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Учебно-методическое пособие. / С.Ф. Усманова. - Казань: Казанский университет, 2015. - 69 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000988.pdf

12. Салахиев Р.Р. "История и возрождение физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Учебно-методическое пособие. / Р.Р. Салахиев, Е.В Фомина, А.Н. Меркулов, А.А. Лифанов, А.Г. Коржева. - Казань: КФУ, 2015, - 88 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000974.pdf

13. Закирова Н.М. Методические рекомендации при занятиях шейпингом. Учебно?

методическое пособие. /Н.М. Закирова, Л.В. Касатова, С.Ф. Усманова, Р.Ф. Волкова - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2015. - 44с. URL:

http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32197/1/21-KaPC_001170.pdf

Арсланова Т.Л. Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов. Учебно- методическое пособие. / Арсланова Т.Л., Бухтоярова Л.В., Григорьев А.П., Кощеев Е.М. - Казань: Казанский Федеральный университет, 2015. - 28 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21 -KaPC/21_001031.pdf

7.3. Интернет-ресурсы:

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - http://fisu.net

Безопасный отдых и туризм - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22_000329.pdf

Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани - http: //kazan2013.ru/

Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_001031.pdf

Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_000537.pdf

Лига студентов РТ - http://liga.tatarstan.ru/

Методические указания по дисциплине ?Спортивные игры: волейбол?. - http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32578

Национальная информационная сеть?Спортивная Россия?. - http://www.infosport.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:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB,audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудованием имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе " БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС " БиблиоРоссика " представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

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.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Для проведения учебных занятий имеется спортивный зал, включающий в себя 5 бадминтонных площадок, волейбольная площадка, 2 баскетбольные площадки, площадка для мини-футбола,столы для настольного тенниса: 6, зоны борьбы и гимнастики, плавательный бассейн, зал для сухой разминки, тренажерный зал. В наличии инвентарь в полном объёме в соответствии с темами учебной программы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Биология и английский язык .

Автор(ы):
Лопатин Л.А. _____
Мартьянов О.П. _____
Колочанова Н.А. _____
Фазлеев Н.Ш. _____
Теплова Л.Г. _____
"__" _____ 201 __ г.

Рецензент(ы):
Петрова В.К. _____
Шайхиев Р.Р. _____
"__" _____ 201 __ г.