

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Центр бакалавриата Менеджмент



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.1

Направление подготовки: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль подготовки: Маркетинг

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Мустафин Л.Р. , Нуруллин И.Ф. , Утегенова Н.Р.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института управления, экономики и финансов (центр бакалавриата: менеджмент):

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

Регистрационный No 949920219

Казань
2019

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) преподаватель, б/с Мустафин Л.Р. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Lenar.Mustafin@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Нуруллин И.Ф. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Ilshat.Nurullin@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Narmina.Utegenova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Задачами дисциплины являются следующие:

1. Освоение методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и координационных способностей.
2. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых личностного и профессионального развития.
3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.
4. Приобретения опыта творческого использования знаний, умений и навыков по физической культуре для достижения жизненных и профессиональных целей.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.1 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 38.03.02 Менеджмент и относится к вариативной части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Физическая культура представлена в программе общеобразовательных, средне-специальных и высших учебных заведениях. Дисциплина "ФК" занимает основополагающее место в учебном процессе, где прививаются определенные умения и навыки в профессиональной подготовке бакалавров данного направления. Данный предмет, участвуя в профессиональном становлении бакалавра, в первую очередь, формирует у студентов:

- профессиональную направленность личности;
- мотивацию студентов на учебную и будущую профессиональную деятельность;
- ценностные ориентации.

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)	способен работать с информацией в глобальных компьютерных сетях

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:
 - эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры, освоение которых происходит в ходе занятий;

- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые в занятиях;
- методику физкультурно-спортивных оздоровительных занятий с различными группами населения на базе видов спорта;
- методику развития физических качеств;
- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях ФК;
- методы и организацию комплексного контроля на занятиях;
- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

2. должен уметь:

- формулировать конкретные задачи на занятиях по ФК, в процессе физического воспитания;
- владеть технологией обучения различных категорий людей технике и тактике, развития физических качеств;
- оценивать эффективность занятий физической культурой;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий физической культурой;
- владеть средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в занятиях по единоборствам, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий;
- определять причины ошибок в процессе освоения физических упражнений по развитию физических качеств и находить методику их устранения.

3. должен владеть:

- методикой обучения физическим упражнениям;
- планировать и осуществлять подготовку по дисциплине "ФК" с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- навыками организации и проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по проблемам оздоровительной деятельности и спортивной тренировки;
- методами педагогического и врачебного контроля;
- демонстрировать способность и готовность;
- применять полученные знания на практике.

- применять полученные знания на практике;
- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Применять полученные знания на практике

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 328 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

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. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	2	18	0	72	0	
2.	Тема 2. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	3	18	0	72	0	
3.	Тема 3. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	4	18	0	72	0	
4.	Тема 4. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	5	18	0	72	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	
5.	Тема 5. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	6	10	0	40	0	
	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
	Итого			0	328	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

практическое занятие (72 часа(ов)):

Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Тема 2. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

практическое занятие (72 часа(ов)):

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Тема 3. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

практическое занятие (72 часа(ов)):

Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема 4. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

практическое занятие (72 часа(ов)):

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

практическое занятие (40 часа(ов)):

Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий; выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

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

Тема 1. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

Тема 2. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

Тема 3. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

Тема 4. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

Тема 5. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

Итоговая форма контроля

зачет (в 2 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 5 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 4 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

1. Физическая культура - составная часть общей культуры.
2. Цели и задачи физической культуры.
3. Роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
4. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
5. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре. Гигиена самостоятельных занятий.
6. Физическое самосовершенствование и самовоспитание.

7. Основные понятия: спорт, физическое совершенствование, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность.
8. Социально - биологические основы физической культуры. Основные понятия: функциональная система организма, социально - биологические основы физической культуры. Экологические факторы, гиподинамия.
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психологическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.
10. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, самочувствие.
11. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основные понятия: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, формы занятий, учебно-тренировочные занятия, общая и моторная плотность занятия.
12. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, интенсивность физической нагрузки, энергозатраты при физической нагрузке. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложение в студенческом возрасте.
13. Понятие "физическая культура". Физическая культура личности и ее связь с общей культурой человека.
14. Основные формы занятий и комплексы физических упражнений по развитию телосложения.
15. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, группы общей физической подготовки, самостоятельные занятия).
16. Динамика общей работоспособности человека в течение дня и особенности ее регулирования средствами физической культуры.
17. Комплексы физических упражнений, содействующих регулированию массы тела.
18. Качество "сила" и методика ее развития.
19. Осанка. Комплексы упражнений по исправлению осанки.
20. Общая и специальная выносливость. Методика развития выносливости.
21. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (внешние и внутренние признаки).
22. Режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости, силы.
23. Режим дня студента. Его роль в организации здорового образа жизни и сохранении работоспособности.
24. Содержание индивидуальных закалывающих процедур и особенности их проведения.
25. Особенности содержания занятий общей физической подготовкой. Направленность этих занятий на укрепление здоровья человека.
26. Общие положения основ российского законодательства по физической культуре.
27. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития их детей.
28. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
29. Особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростных качеств.
30. Роль занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждении нарушений норм общественной жизни.
31. Содержание и направленность индивидуальных занятий физической культурой в режиме дня. Особенности их организации проведения.

32. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор мест занятий, контроль за физической нагрузкой, инвентарь и оборудование, гигиена тела и одежды).
33. "Активная" и "пассивная" гибкость человека, Методика развития гибкости.
34. Дневник самоконтроля, его основные разделы и формы индивидуального контроля.
35. Понятие "здоровье" и факторы внешней среды, влияющие на здоровье.
36. Здоровое питание. Его сбалансированность.
37. Дурные привычки и их воздействие на организм человека.
38. Методика обучения двигательным действиям.
39. Физиологический аспект образования двигательного умения, навыка, навыка высшего порядка.
40. Понятие "спортивная тренировка". Виды подготовки и их краткая характеристика (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, волевая).
41. Понятие "спортивная форма". Фазовый характер процесса развития спортивной формы.
42. Периоды в годичном цикле тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный) и их краткая характеристика.
43. Принципы спортивной тренировки (сознательности и активности, доступности и их характеристика).
44. Принципы спортивной тренировки (прогрессирования, систематичности) и их характеристика.
45. Расчлененный и целостный характер разучивания физических упражнений и их характеристика.
46. Коррекция фигуры, упражнения, применяемые для коррекции фигуры.
47. Оценка физической подготовленности (по тестам).

7.1. Основная литература:

Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. // <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. // <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.// <http://www.znanium.com/bookread.php?book=417975>

Муллер А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.// <http://www.znanium.com/bookread.php?book=443255>

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

7.2. Дополнительная литература:

Ланская О.В. Изменения в реализации моносинаптических рефлексов дистальных мышц ног у баскетболистов с травматическими повреждениями опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] / О. В. Ланская // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Томск: ТПУ, 2011. - С. 148 - 151.// <http://www.znanium.com/bookread.php?book=458337>

Братановский С.Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации [Электронный ресурс] : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М. : РИОР, 2013. - 200 с.// <http://www.znaniium.com/bookread.php?book=418638>

Г.П. Ивлиев Культурная политика и развитие законодательства о культуре в Российской Федерации: Статьи и выступления / Г.П. Ивлиев. - М.: Норма: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.// <http://www.znaniium.com/bookread.php?book=312288>

Журнал "Вестник спортивной науки" // http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8555

Журнал "Культура физическая и здоровье" // http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26644

Журнал "Теория и практика физической культуры" // http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149

7.3. Интернет-ресурсы:

Национальная Федерация Бадминтона России - www.badm.ru/

Советский спорт - www.sovsport.ru

Спорт в РТ - tatsport.com

Спорт-экспресс - www.sport-express.ru

Федерация настольного тенниса России - ttfr.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" 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 оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

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 "Консультант студента" , доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Лекционная аудитория с мультимедиа проектором, ноутбуком и экраном на штативе.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 38.03.02 "Менеджмент" и профилю подготовки Маркетинг .

Автор(ы):

Мустафин Л.Р. _____

Нуруллин И.Ф. _____

Утегенова Н.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.