

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



**УТВЕРЖДАЮ**

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

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**  
Физическая культура Б1.Б.5

Направление подготовки: 38.03.06 - Торговое дело

Профиль подготовки: Коммерция

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Касатова Л.В.

**Рецензент(ы):**

Колясов Р.Р.

**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

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) доцент, б/с (доцент) Касатова Л.В.  
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ,  
Ljudmila.Kasatova@kpfu.ru

### **1. Цели освоения дисциплины**

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

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

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

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

Организация процесса физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования включает в себя:

- проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;
- создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке студентов;
- формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;
- проведение медицинского контроля во время занятий по физическому воспитанию;
- проведение ежегодного мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития обучающихся;
- содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.Б.5 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 38.03.06 Торговое дело и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов.

Дисциплина обеспечивает выполнение студентами рекомендуемого минимального недельного двигательного объема.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7 (общекультурные компетенции)	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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:

- утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку);
- комплекс производственной гимнастики (физкультурной паузы) с учетом особенностей будущей профессии;
- физические упражнения во внеучебное время по индивидуальному плану;
- самостоятельные тренировочные занятия:
- комплексные;
- занятия циклическими видами физических упражнений (бегом, плаванием, бегом на лыжах и т.п.);
- ритмической гимнастикой;
- атлетической гимнастикой и др.

3. должен владеть:

- планированием самостоятельных занятий в недельном, годичном и многолетнем циклах;
- рациональным подбором физических упражнений, направленных на воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости), правильным дозированием тренировочных нагрузок и интенсивностью выполнения упражнений;
- основными приемами самомассажа;
- самоконтролем:
- за эффективностью самостоятельных занятий с помощью различных тестов (учебные нормативы по физической подготовленности данной программы, тест Купера и др.);
- за уровнем физического развития с использованием методов вычерчивания антропометрического профиля, стандартов, индексов;
- за состоянием функциональных систем (сердечно-сосудистой и дыхательной) организма с применением наблюдения за чистотой сердечных сокращений и функциональных проб: одномоментной пробы, ортостатической пробы, пробы Штанге, пробы Генчи и др.

повышать свои физические способности

#### 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. Практический и теоретический раздел	1	17	6	6	0	
2.	Тема 2. Практический и теоретический раздел	1	17	6	6	0	
3.	Тема 3. Практический и теоретический раздел	1	18	6	6	0	
4.	Тема 4. Практический и теоретический раздел	1	17	6	6	0	
5.	Тема 5. Практический и методико-практический раздел	1	18	6	6	0	
6.	Тема 6. Практический и методико-практический раздел	1	13	6	6	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
	Итого			36	36	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Практический и теоретический раздел

###### **лекционное занятие (6 часа(ов)):**

гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры 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

###### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры 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

## **Тема 2. Практический и теоретический раздел**

### **лекционное занятие (6 часа(ов)):**

гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры Теория: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности; Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры Теория: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности; Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

## **Тема 3. Практический и теоретический раздел**

### **лекционное занятие (6 часа(ов)):**

гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация Теория: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация Теория: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

## **Тема 4. Практический и теоретический раздел**

### **лекционное занятие (6 часа(ов)):**

гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация Теория: Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация Теория: Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

## **Тема 5. Практический и методико-практический раздел**

### **лекционное занятие (6 часа(ов)):**

гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

## **Тема 6. Практический и методико-практический раздел**

### **лекционное занятие (6 часа(ов)):**

гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

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; подготовку и участие студентов на соревнованиях различного уровня

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

## **Тема 1. Практический и теоретический раздел**

**Тема 2. Практический и теоретический раздел**

**Тема 3. Практический и теоретический раздел**

**Тема 4. Практический и теоретический раздел**

**Тема 5. Практический и методико-практический раздел**

**Тема 6. Практический и методико-практический раздел**

**Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

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.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (таблица 1).

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.

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

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

### **7.1. Основная литература:**

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.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6 ., стер. - М.: Академия 2008. - 478 с.



## 7.2. Дополнительная литература:

Барбашин В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина "Физическая культура"): автореф. дис. канд. пед. наук. / В.В. Барбашин; Саратов. ун-т - Пенза: Б.и, 2007 - 24 с.

Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. - Изд. 3-е - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 381 с.

Колтошова Т.В. Оздоровительная физическая культура во вторичной профилактике функциональных нарушений и заболеваний позвоночника у студентов специальных медицинских групп // Теория и практика физической культуры. - Б.м?. - 2005.- N4- С. 60-63.

Спортивные игры в программе по физической культуре в вузе: методическое пособие / М-во по делам молодежи, спорту и туризму Респ. Татарстан, науч.-метод. совет по физ. культуре и спорту, Татар. гос. гуманитар.-пед. ун-т; [под общ.ред. М.М. Бариева, к.полит.н.; сост.: Н.В. Васенков, к.б.н., доц. И др.]-Казань: [РЦМИПП], 2009.- 60 с.

Физическая культура: [Учеб. программа] / Казан. Гос. ун-т, Каф. Физ. воспитания и спорта; [Сост. Л.В. Касатова, В.М. Шадрин].- Казань: [Казан. гос.ун-т], 2003. - 20 с.

Чоговадзе А.В, Фундаментальная книга о здоровье человека / А.В. Чоговадзе // Теория и практика физической культуры.-Б.М?-2005.-N 1.-С. 62-63.

Шалгин А.Н. Здоровье и физическая культура как условие формирования конкурентоспособности личности специалиста / А.Н. Шалгин // Мониторинг качества образования и творческого саморазвития конкурентоспособности личности: материалы XIV Всерос. науч. конф. / [под науч.ред. В.И. Андреева]. - С. 284-287. - Казань, 2006.

## 7.3. Интернет-ресурсы:

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisunet.net>

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

Казанский (Приволжский) федеральный университет - <http://www.kpfu.ru/>

Комитет физической культуры и спорта г. Казани - <http://www.kzn.ru/page164.htm>

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

Министерство по делам молодежи, спорту и туризму РТ - <http://mdmst.tatarstan.ru>

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minstm.gov.ru>

МФСО "Буревестник" РТ - <http://burevestnik.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:

Полностью оборудованные спортивные залы для занятий различными видами спортивной подготовки в рамках дисциплины (модуля) "Физическая культура" (легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры, плавание и др.). Имеется соответствующий спортивный инвентарь и спортивное оборудование.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 38.03.06 "Торговое дело" и профилю подготовки Коммерция .



Автор(ы):

Касатова Л.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Колясов Р.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.