

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.



_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура Б1.Б.25

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Конституционное право

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Касатова Л.В.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Юридического факультета:

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

Регистрационный No 876117

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

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания является формирование физической культуры 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.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.Б.25 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 40.03.01 Юриспруденция и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов

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 к самоорганизации и самообразованию
ОК-8 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью работать на благо общества и государства

В результате освоения дисциплины студент:

3. должен владеть:

Первый курс:

Методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Простейшими методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Методиками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

Основами методики самомассажа.

Методиками корректирующей гимнастики для глаз.

Методиками составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Второй курс:

Методами оценки и коррекции осанки и телосложения.

Методами самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

Методами самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Методикой проведения учебно-тренировочного занятия.

Методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Основными методиками организации судейства по избранному виду спорта.

Третий - четвертый курсы:

Методами регулирования психо-эмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Средствами и методами мышечной релаксации в спорте.

Методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- 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.

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. Физкультура	1		0	72	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			0	72	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физкультура

практическое занятие (72 часа(ов)):

Физкультура

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Физическое воспитание осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, являющиеся основной формой физического воспитания, предусмотрены учебным планом по 4 аудиторных часа в неделю на 1-2 курсах, по 2 аудиторных часа в неделю на 3-4 курсах и включаются в учебное расписание;
- занятия в спортивных секциях;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом;
- физические упражнения в режиме рабочего дня;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время.

Для самостоятельных занятий студентов требуется выполнение упражнений:

1. Утренней гигиенической гимнастики(зарядки).
2. Комплекса производственной гимнастики (физкультурной паузы) с учетом особенностей будущей профессии.
3. Физических упражнений во внеучебное время по индивидуальному плану.
4. Самостоятельных тренировочных занятий:
 - комплексных;
 - занятий циклическими видами физических упражнений (бегом, плаванием, бегом на лыжах и т.п.);
 - ритмической гимнастикой;
 - атлетической гимнастикой и др.

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

Тема 1. Физкультура

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет (с 1 по 8 семестры) по физической культуре, который проводится по трем разделам программы.

В каждом семестре студентам рекомендуется планировать не более 5 тестов. Тесты выполняются на спортивных соревнованиях в соответствии с правилами данного вида упражнений.

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные 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 обучения.

Итоговая дифференцированная оценка по физической культуре определяется средним арифметическим баллом от оценок, полученных по трем разделам зачетных требований, и проставляется в учебный журнал.

При получении итоговой оценки не ниже трех баллов ("удовлетворительно") студенту ставится зачет за учебный год (семестр).

7.1. Основная литература:

1. Абзалов, Наиль Ильясович. 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., 2013. 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 .?

2. 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.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 400 экз. <http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=417975>

3. 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. - ISBN 978-5-7638-2126-0. <http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=443255>

7.2. Дополнительная литература:

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

2. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znaniyum.com/bookread.php?book=495879>

7.3. Интернет-ресурсы:

Здоровый образ жизни - www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh

Информационный проект по физической культуре и спорту - <http://www.fizkult-ura.ru/>

Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан -

<http://mdms.tatarstan.ru/rus/info.php?id=135757>

Универсиада - <http://www.kazan2013.ru/>

Физкультура для детей и взрослых - <http://www.fizkultura-vsem.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.

спорт-зал

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 40.03.01 "Юриспруденция" и профилю подготовки Конституционное право .

Автор(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.