

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура Б1.Б.7

Направление подготовки: 27.03.05 - Инноватика

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Касатова Л.В.

Рецензент(ы):

Арсланова Т.Л.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института физики:

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

Регистрационный No 647219

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

1. Цели освоения дисциплины

Цели: "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.

Задачи дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
3. Овладение системой специальных знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, направленных на адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.7 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 27.03.05 Инноватика 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 КФУ. 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-6 (общекультурные компетенции)	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ОК-8 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-8 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Знать:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

2. должен уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

3. должен владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Студент должен демонстрировать способность и готовность поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности в период обучения, регулировать двигательную активность, использовать средства физической культуры для организации активного отдыха, проведения профилактики общих и профессиональных заболеваний, предотвращения травматизма, владеть средствами профессионально-прикладной физической подготовки.

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.

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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	18	2	2	0	
2.	Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	18	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	
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры	1	18	2	2	0	
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1	18	2	2	0	
5.	Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	18	2	2	0	
6.	Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	18	2	2	0	
7.	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	18	2	2	0	
8.	Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	1	18	2	2	0	
9.	Тема 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	1	18	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	
10.	Тема 10. Спортивные и подвижные игры.	1	18	2	2	0	
11.	Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	1	18	2	2	0	
12.	Тема 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.	1	18	2	2	0	
13.	Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	1	18	2	2	0	
14.	Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	18	2	2	0	
15.	Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	18	2	2	0	
16.	Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	1	18	2	2	0	
17.	Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	1	18	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	
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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза

практическое занятие (2 часа(ов)):

Комплекс спортивных упражнений для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 2. История становления и развития 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. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования

практическое занятие (2 часа(ов)):

Нормативы ГТО и БГТО.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально- биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Изучение средств подготовки для работы за компьютером, упражнений для укрепления спины, мышц брюшного пресса, упражнений для подвижности суставов, дыхательной гимнастики.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие ?здоровье?, его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование условий ЗОЖ.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости (бег/плавание/лыжный спорт), спортивные игры для развития командного духа и быстроты принятия решений (волейбол, баскетбол, футбол); основы единоборств (дзюдо, самбо), силовые упражнения с отягощениями.

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)):

Пилатес, как упражнение для укрепления мышц спины, глубоких мышц пресса и тазового дна. Упражнения на гибкость, растяжку, стабилизацию; основы йоги.

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. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Основы йоги, гибкость, стабилизация. Комплекс спортивных упражнений для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

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

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Упражнения кардио-нагрузки - бег, велоспорт, лыжный спорт, конькобежный спорт; обучение командным играм - баскетбол, футбол, волейбол; силовые упражнения на тренажерах, бассейн.

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

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры 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)):

Упражнения на растяжку, гибкость, стабилизацию. Изучение основ лечебной физической культуры.

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

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых 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. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Упражнения на развитие выносливости, такие как легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, велоспорт; лыжные гонки, плавание, альпинизм, спортивное ориентирование.

Тема 10. Спортивные и подвижные игры.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм.

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

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. 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)):

Основы спортивного туризма. Изучение методики разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Изучение техники транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.

Тема 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Практика спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис.

Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и др. Современные оздоровительные системы: - атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Практические занятия по оздоровительной физкультуре: стрейтчинг, пилатес, шейпинг, спортивная аэробика, аквааэробика, велнес.

Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Изучение основ йоги, как методики развития организма; и правила выполнения упражнений исходя из личных особенностей физической подготовленности организма.

Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Выполнение упражнений на развитие выносливости, такие как легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, велоспорт; лыжные гонки, плавание, альпинизм, спортивное ориентирование.

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 восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Пилатес, как упражнение для укрепления мышц спины, глубоких мышц пресса и тазового дна. Упражнения на гибкость, растяжку, стабилизацию; основы йоги. Практика составления примерного рациона дня, учёт индивидуальных особенностей при выводе количества суточной нормы употребляемых белков-жиров-углеводов.

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. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые студентам и студентам-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Упражнения кардио-нагрузки - бег, велоспорт, лыжный спорт, конькобежный спорт; обучение командным играм - баскетбол, футбол, волейбол; силовые упражнения на тренажерах, бассейн.

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

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ?профессионально-прикладная физическая подготовка? (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо- климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Комплекс спортивных упражнений для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления, повышения эффективности труда.

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Физическая культура' предполагает использование традиционных образовательных технологий

На лекциях:

- информационная лекция;
- проблемная лекция.

На семинарах:

- выступления обучающихся с докладами по заданному материалу;
- проблемная дискуссия.

И инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (выполнение ряда практических заданий с использованием программных средств).

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

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

Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

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

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

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

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

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

Тема 10. Спортивные и подвижные игры.

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

Тема 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

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

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

Итоговая форма контроля

зачет (в 1 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в конце первого семестра получают зачет по учебной дисциплине "Физическая культура". Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра, регулярность посещения занятий по расписанию, знание теоретического материала программы, участие в семинарских занятиях.

Критерием успешности освоения материала является экспертная оценка преподавателя.

Вопросы для подготовки к устному опросу и тестированию:

1. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
2. Костно-мышечная система. Влияние на неё физических нагрузок.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания студентов в вузе
4. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
5. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности? Чем награждались победители олимпийских игр древности? С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?

6. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности? Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.
8. Какие организации включает в себя олимпийское движение? Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
9. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад? В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
10. Какие средства используются лечебной физической культурой?
11. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
13. Скелетные мышцы, строение, функции. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
14. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
15. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
18. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
19. Формы лечебной физической культуры.
20. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
21. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля.
22. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
23. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику?
24. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
25. Физические упражнения в течение учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика физкультминутки.
26. Что такое здоровье? Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
27. Что включает в себя понятие "рациональное питание"?
28. Дайте определение понятию "лечебная физическая культура". Кратко опишите ее цель и задачи.
29. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.
30. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
31. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
32. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
33. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
34. Какие необычные соревнования проводятся в России?
35. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
36. Как действуют физические упражнения на организм человека?

Билеты к зачету

Билет 1.

а) Дайте определение понятия: "Физическая культура".

б) Спортивные и рекреационные походы.

Билет 2.

а) Дайте определение понятия: "Физическое воспитание".

б) Сердечно-сосудистая система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Билет 3.

а) Дайте определение понятия: "Спорт".

б) Пищеварительная система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Билет 4.

а) Дайте определение понятия: "Физическая рекреация".

б) Традиционные оздоровительные системы

Билет 5.

а) Дайте определение понятия: "Двигательная реабилитация".

б) Техника ориентирования на местности и топографическая подготовка туриста.

Билет 6.

а) Дайте определение физического качества: "Ловкость".

б) История комплекса "ГТО".

Билет 7.

а) Дайте определение физического качества: "Сила".

б) Организм человека как единая биологическая система.

Билет 8.

а) Дайте определение физического качества: "Выносливость".

б) Спорт. Классификация видов спорта.

Билет 9.

а) Дайте определение физического качества: "Гибкость".

б) Дыхательная система и ее реакции на физическую нагрузку.

Билет 10.

а) Дайте определение физического качества: "Быстрота".

б) Самоконтроль и его показатели (субъективные и объективные).

Билет 11.

а) Дайте определение понятия: "Физическая подготовка".

б) Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни.

Билет 12.

а) Дайте определение понятия: "Физическое развитие".

б) Мышечная система, функциональные режимы работы мышц.

Билет 13.

а) Дайте определение понятия: "Физическое упражнение".

б) Нетрадиционные оздоровительные системы.

Билет 14.

а) Дайте определение понятий: "Физическая и функциональная подготовленность".

б) История возрождения Олимпийских игр.

Билет 15.

а) Дайте определение понятия: "Двигательная активность".

б) Современный комплекс ГТО.

Билет 16.

а) Дайте определение понятия: "Двигательное умение".

б) История Универсиад. Универсиада в Казани.

Билет 17.

- а) Дайте определение понятия: "Двигательный навык".
- б) Здоровый образ жизни, понятие и основные принципы.

Билет 18.

- а) Дайте определение понятия: "Физическая работоспособность".
- б) Режим труда и отдыха и сна. Закаливание.

Билет 19.

- а) Дайте определение понятия: "Фоновые виды физической культуры".
- б) Способы ориентирования на местности.

Билет 20.

- а) Дайте определение понятия: "Здоровый образ жизни".
- б) Средства восстановления после физической нагрузки.

Билет 21.

- а) Дайте определение понятия "здоровье". Обоснуйте выбор вами данного определения из множества существующих.
- б) Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

Билет 22.

- а) Дайте определение понятия: "Физическая культура".
- б) Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.

Билет 23.

- а) Сформулируйте цель и задачи физического воспитания студентов в вузе.
- б) Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.

Билет 24.

- а) Что включает в себя понятие "рациональное питание"?
- б) Дайте описание спортивной игры баскетбол: ее суть и упрощенные правила.

Билет 25.

- а) Дайте определение понятия: "Спорт".
- б) Изотонический и изометрический режим работы мышц.

Билет 26.

- а) Дайте определение понятия: "Общая физическая подготовка".
- б) Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Билет 27.

- а) Дайте определение понятия: "Двигательный навык".
- б) Традиционные оздоровительные системы.

Билет 28.

- а) Что такое утомление и переутомление?
- б) Дайте описание спортивной игры волейбол: ее суть и основные правила.

Билет 29.

- а) Дайте определение понятия: "Функциональная проба".
- б) Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Билет 30.

- а) Дайте определение понятия: "Самоконтроль на занятиях физической культурой".
- б) Бадминтон, суть игры и её упрощённые правила

Билет 31.

- а) Что такое "Физкультурные минутки" и "Физкультурные паузы", для чего они нужны?
- б) Футбол, суть игры и её упрощённые правила.

Билет 32.

- а) Системы розыгрыша соревнований. Единая классификация спортивных разрядов.
- б) Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий.

33.

- а) Что такое гомеостаз?
- б) Перечислите циклические виды спорта и циклические упражнения. Почему они получили такое название. Ациклические виды спорта - понятие и виды.

Билет 34.

- а) Дайте определение понятию "Профессионально-прикладная физическая подготовка", кратко изложите ее цели и задачи.
- б) Почему популярную систему упражнений назвали "Аэробикой". Что такое "аэробные нагрузки"?

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).?(Казань: Казанский Федеральный Университет 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 .? URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf
2. Вахитов, И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х.Вахитов. - Казань: Казанский Федеральный Университет 2014. - 79с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
3. 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 URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975> (ЭБС 'Знаниум')
4. 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. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255> (ЭБС 'Знаниум')
5. 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://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

7.2. Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс]: Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=495887>
2. Переверзев, В. А. 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. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
3. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>
4. Сверигина, Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 37 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
5. 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/bitstream/net/32199/1/21-КаРС_001172.pdf

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

МФСО ?Буревестник? РТ - <http://burevestnik.tatarstan.ru/>

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 оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Проектор с ПК для проведения лекционных занятий.

Спортивные сооружения, спортивные залы, тренажерный зал, бассейн, лыжная база.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 27.03.05 "Инноватика" и профилю подготовки не предусмотрено .

Автор(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Арсланова Т.Л. _____

"__" _____ 201__ г.