

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение Высшая школа исторических наук и всемирного культурного наследия



УТВЕРЖДАЮ

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

_____ 20__ г.

Программа дисциплины
Физическая культура Б1.Б.6

Направление подготовки: 51.03.01 - Культурология

Профиль подготовки: Культура стран и регионов мира

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Пасмуров Г.И. , Ратова Е.Н. , Сунгатуллин Р.И. , Фазлеева Е.В.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института международных отношений (отделение Высшая школа исторических наук и всемирного культурного наследия):

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

Регистрационный No

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, к.н. (доцент) Пасмуров Г.И.
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , GIPasmurov@kpfu.ru ;
старший преподаватель, б/с Ратова Е.Н. Общеуниверситетская кафедра физического
воспитания и спорта КФУ , ENRatova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Сунгатуллин Р.И.
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
RalSungatullin@kpfu.ru ; доцент, к.н. (доцент) Фазлеева Е.В. Общеуниверситетская кафедра
физического воспитания и спорта КФУ , EVFazleeva@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины "физическая культура" является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина "Физическая культура" осваивается в процессе физического воспитания, направленного на 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 бакалавров, 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.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.6 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 51.03.01 Культурология 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 8 (общекультурные компетенции)	Способность использовать методы и средства физической культуры 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:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы зашиты и самообороны, страховки и самостраховки;

3. должен владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- применять методики, использовать средства физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);
- использовать необходимый арсенал оздоровительных методик с целью развития, укрепления и охранения здоровья;
- вести здоровый образ жизни;
- к возможной внутрипрофессиональной или межпрофессиональной перемене труда в будущем, имея необходимые психофизиологические предпосылки.

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	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта	1	18	36	36	0	Устный опрос Тестирование
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			36	36	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта

лекционное занятие (36 часа(ов)):

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

практическое занятие (36 часа(ов)):

семинарские занятия в соответствии с тематикой лекционного курса

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. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта

Итоговая форма контроля

зачет (в 1 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

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:

Физическая культура и спорт : методология, теория, практика, Барчуков, Игорь Сергеевич;Нестеров, А.А.;Маликов, Н.Н., 2006г.

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). - Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ. Режим доступа: 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. - 79 с. Режим доступа: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf
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. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>
5. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура' [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. Режим доступа: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf

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]: учебное 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. - Режим доступа: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf
5. Садыкова, А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики: учебно-методическое пособие / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. - Казань: Казанский университет, 2015. - 35 с. Режим доступа: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС_001172.pdf

7.3. Интернет-ресурсы:

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisu.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 - 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 51.03.01 "Культурология" и профилю подготовки Культура стран и регионов мира

Автор(ы):

Сунгатуллин Р.И. _____

Ратова Е.Н. _____

Фазлеева Е.В. _____

Пасмуров Г.И. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.