

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Факультет психологии и педагогики



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура Б1.Б.8

Направление подготовки: 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование

Профиль подготовки: Психология образования

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Манина А.З.

Рецензент(ы):

Петров Р.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

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

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

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

Регистрационный No 10142237819

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) старший преподаватель, б/с Манина А.З. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики , albina_garipov@mail.ru

1. Цели освоения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни. Приобщение к постоянным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' Б1.Б.8 Дисциплины (модули)' основной образовательной программы 44.03.02 Психолого-педагогическое образование и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр

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-12 (профессиональные компетенции)	способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

2. должен уметь:

- применять на практике знания и умения, полученные на занятиях 'Физическая культура';
- составлять комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) с учетом цели физкультурно-спортивной тренировки.

3. должен владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
 - терминологией, применяемой в физической культуре и различных видах спорта.
4. должен демонстрировать способность и готовность:

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. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.	1		4	4	0	
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.	1		0	0	0	
3.	Тема 3. Основы здорового питания	1		0	0	0	
4.	Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		0	0	0	
5.	Тема 5. Туризм как форма физической активности.	1		0	0	0	
6.	Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1		0	0	0	
7.	Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры	1		0	0	0	
8.	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		0	0	0	
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1		0	0	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			4	4	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.

лекционное занятие (4 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.

практическое занятие (4 часа(ов)):

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.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.

Тема 3. Основы здорового питания

Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 5. Туризм как форма физической активности.

Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.	1		Подготовка к устному опросу	8	Устный опрос
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.	1		Подготовка к устному опросу	8	Устный опрос

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Основы здорового питания	1		Подготовка к устному опросу	8	Устный опрос
4.	Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		Подготовка к устному опросу	8	Устный опрос
5.	Тема 5. Туризм как форма физической активности.	1		Подготовка к устному опросу	8	Устный опрос
6.	Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1		Подготовка к устному опросу	8	Устный опрос
7.	Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры	1		Подготовка к устному опросу	4	Устный опрос
8.	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		Подготовка к устному опросу	4	Устный опрос
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1		Подготовка к устному опросу	4	Устный опрос
	Итого				60	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

В процессе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии ранжированные по формам организации образовательного процесса: чтение лекций; проведение практических занятий; организация самостоятельной работы; организация и проведение консультаций; проведение экзамена; мониторинг результатов образовательной деятельности.

Информационные технологии - обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения объективного контроля и мониторинга знаний студентов. В системе дистанционного обучения: материалы лекций, тексты практических работ, вопросы к экзамену, глоссарий, тренажеры, задания для отработки пропущенных занятий, тесты.

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 подготовке студентов.

Устный опрос , примерные вопросы:

Механизмы 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.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.

Устный опрос , примерные вопросы:

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. 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 - условие ЗОЖ.

Тема 3. Основы здорового питания

Устный опрос , примерные вопросы:

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

Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Устный опрос , примерные вопросы:

Виды трудовой деятельности. Сельскохозяйственный труд. Интеллектуальный труд. Влияние двигательной активности на организм. Рекомендации в процессе занятий физическими упражнениями. Преимущества занятий оздоровительной ходьбой, бегом. Польза утренней гимнастики.

Тема 5. Туризм как форма физической активности.

Устный опрос , примерные вопросы:

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

Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Устный опрос , примерные вопросы:

Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов.

Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры

Устный опрос , примерные вопросы:

Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Устный опрос , примерные вопросы:

Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом .Первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Устный опрос , примерные вопросы:

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.

Итоговая форма контроля

зачет (в 1 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

- 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
- 2.Понятия в области физической культуры.
- 3.Здоровье как социальная категория.
- 4.Уровень здоровья как характеристика общества.
- 5.Современные правила рационального питания. Системы питания.
6. Оценки уровня здоровья.
- 7.Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
- 8.Примерный план самостоятельного тренировочного занятия.
- 9.Цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
- 10.Критерии дозирования физических нагрузок.
- 11.Субъективные показатели самоконтроля.
- 12.Объективные показатели самоконтроля.
- 13.Методы самоконтроля при занятиях физической культурой.
- 14.Функциональные пробы.
- 15.Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
- 16.Методы самоконтроля за уровнем здоровья.

7.1. Основная литература:

1. 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, 2014. - 336 с.
-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

2. 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.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. - URL: <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. ISBN 978-5-9275-0896-9. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

7.2. Дополнительная литература:

1. Выshedko A. M. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Выshedko A.M., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>
2. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>
Журнал -Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>
Электронно-библиотечная система - <http://znanium.com/>
Электронные медицинские книги / спортивная медицина - <http://www.sportmedicine.ru/books.php>

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.

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

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

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, audi, 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.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.02 "Психолого-педагогическое образование" и профилю подготовки Психология образования .

Автор(ы):

Манина А.З. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Петров Р.Е. _____

"__" _____ 201__ г.