

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



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский
_____» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура Б1.Б.15

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Русский язык и литература

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

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 филологии и истории):

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

Регистрационный No 10160238819

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.15 Дисциплины (модули)' основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 'Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)' и относится к базовой (общепрофессиональной) части .

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)	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

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 во 2 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.	2		4	4	0	
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.	2		4	4	0	
3.	Тема 3. Основы здорового питания	2		4	4	0	
4.	Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		4	4	0	
5.	Тема 5. Туризм как форма физической активности.	2		2	2	0	
6.	Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		0	0	0	
7.	Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры	2		0	0	0	
8.	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		0	0	0	
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		0	0	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
	Итого			18	18	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. Механизмы умственного и зрительного утомления.

практическое занятие (4 часа(ов)):

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.

лекционное занятие (4 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.

практическое занятие (4 часа(ов)):

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

лекционное занятие (4 часа(ов)):

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

практическое занятие (4 часа(ов)):

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления.

Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.

лекционное занятие (4 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.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

Тема 5. Туризм как форма физической активности.

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.

практическое занятие (2 часа(ов)):

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.

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.	2		Подготовка к тестированию	2	Тестирование
				Подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента.	2		Подготовка к тестированию	2	Тестирование
				Подготовка к устному опросу	2	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	2		Письменное домашнее задание	2	Проверка письменного домашнего задания
				Подготовка к тестированию	1	Тестирование
				Подготовка к устному опросу	1	Устный опрос
4.	Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		Подготовка к тестированию	2	Тестирование
				Подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
5.	Тема 5. Туризм как форма физической активности.	2		Подготовка к тестированию	2	Тестирование
				Подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
6.	Тема 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		Подготовка к тестированию	2	Тестирование
				Подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
7.	Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физической культуры	2		Подготовка к тестированию	2	Тестирование
				Подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
8.	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		Подготовка к тестированию	2	Тестирование
				Подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		Подготовка к тестированию	2	Тестирование
				Подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
	Итого				36	

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.

Тестирование , примерные вопросы:

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике? а) Физический труд б) Умственный труд в) Сельскохозяйственный труд г) Интеллектуальный труд
2. Какая мышца сокращается самопроизвольно? а) Сердечная мышца б) Ромбовидная мышца в) Икроножная мышца г) Трапецевидная мышца
3. В чем проявляется утомление? а) Ощущается прилив сил б) Улучшается память в) Уменьшается сила и выносливость мышц г) Улучшается координация
4. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям? а) Кувырок б) Толкание ядра в) Ходьба на лыжах г) Езда на велосипеде
5. Что является компонентами здорового образа жизни? а) Прием энергетических коктейлей б) Походы в ночной клуб в) Правильное питание и режим дня г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

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.

Тестирование, примерные вопросы:

1. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой а) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды б) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды в) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды г) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды
2. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом? а) День недели б) Время суток в) Температура воздуха г) Влажность
3. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует: а) в зависимости от режима дня б) от 2 до 5 раз в год в) без длительных перерывов г) круглогодично
4. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур: а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной г) Воздушные ванны, обтирание, обливание
5. Что является вредными привычками? а) Курение б) Прием алкоголя и наркотиков в) Прогулки за городом г) Занятия танцами
6. Состояние физического, духовного и социального благополучия а) Отсутствие болезней б) Хорошее самочувствие в) Комфортное состояние
7. Задачи физического воспитания: а) Воспитание спортсменов массовых разрядов б) Воспитание спортсменов высших разрядов в) Укрепление здоровья г) Гармоничное развитие личности
8. Каковы задачи мышечной релаксации? а) Увеличение длины мышечных волокон б) Увеличение толщины мышечных волокон в) Выведение продуктов распада из работавших мышц г) Снятие напряжения

Устный опрос, примерные вопросы:

Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения.

Тема 3. Основы здорового питания

Проверка письменного домашнего задания, примерные вопросы:

Составление меню на неделю с расчетом калорий.

Тестирование, примерные вопросы:

1. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно? а) Овощи, фрукты и мясные продукты б) Каши и молочные продукты в) Копченую колбасу г) Сладости 4. Назовите продукты с низким гликемическим индексом? а) Свекла б) Бананы в) Греча г) Макароны 5. При каких условиях вес человека будет стабильным? а) При получении количества энергии равной расходуемой б) При ежедневных активных занятиях спортом в) При получении недостаточного количества калорий г) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать 2. Какую пищу называют "органической", "живой"? а) Мясо б) Морепродукты в) Овощи г) Орехи 3. Какие продукты вызывают избыточный вес? а) Овощи б) Фрукты в) Жареные и жирные блюда г) Сосиски

Устный опрос, примерные вопросы:

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

Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тестирование, примерные вопросы:

1. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм? а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет 2. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий физическими упражнениями? а) Долго отдыхать после каждого упражнения б) Пополнять растроченные калории едой и напитками в) Больше активно двигаться г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу 3. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта б) Монотонность занятий ходьбой в) Можно заниматься в любом возрасте г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию 4. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим? а) Бокс б) Ходьба в) Плавание г) Тяжелая атлетика 5. Какую пользу приносят занятия циклическими видами? а) Повышают силовые способности б) Увеличивают количество жировой ткани в) Улучшают потребление организмом кислорода г) Увеличивают эффективность работы сердца

Устный опрос, примерные вопросы:

Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка.

Тема 5. Туризм как форма физической активности.

Тестирование, примерные вопросы:

1) Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила: а) Река б) Травяной склон в) Снежный склон г) Курумник д) Скалы е) Осыпной склон ж) Ледник з) Болото и) Бурелом к) Снежни 2) Укажите диаметр основной веревки: а) 6 мм б) 8-9 мм в) 10-12 мм 3) Правильный порядок движения в группе в походе это: а) Колонна по 1 человеку. в) Парамы. б) Шеренга в 1 ряд. г) В произвольном порядке. 4) Дистанция соревнований по туристскому многоборью это: а) Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований. б) Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования. в) Точка крепления специального снаряжения.

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

Тестирование, примерные вопросы:

1. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге? а) Техника передвижения б) Скорость передвижения в) Время пребывания на дистанции г) Подбор правильной обуви
2. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта а) не менее 30 минут б) более 5 часов в) не более 10 минут г) не более 30 минут
3. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий? а) 120-140 шагов в минуту б) Свыше 140 в) Не более 80 шагов в минуту г) 80-100 шагов в минуту
4. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений? а) 4 часа б) 2 часа в) 1 час г) 10 минут

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

Тестирование, примерные вопросы:

1. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку а) Упражнения для развития гибкости б) Упражнения для развития качества силы в) Упражнения для мышц ног г) Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
2. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине б) Поднимание ног и таза лежа на спине в) Прыжки г) Подтягивание в висе на перекладине
3. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса а) Поднимание ног и таза лежа на спине б) Повороты и наклоны туловища в) Отжимания г) Подтягивание в висе на перекладине
4. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног а) Прыжки б) Приседания в) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа г) Подтягивание в висе
5. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? а) Развитие силы б) Развитие выносливости в) Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта г) Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта
6. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие? а) Основная б) Подготовительная в) Заключительная г) Дополнительная
7. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц? а) Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других б) Произвольное расслабление отдельных мышц в) Удары по напряженной мышце г) Статическое напряжение

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

Тестирование, примерные вопросы:

1. Какую пользу приносит утренняя гимнастика? а) Снижает активность физического состояния б) Способствует усилению кровообращения и обмена веществ в) Повышает работоспособность г) Ухудшает настроение
2. Как правильно дышать при выполнении упражнений? а) Задерживать дыхание б) Не обращать внимания на дыхание в) Ритмично г) Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
3. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? а) Сколько захочется б) 2-4 раза в) Более 20-30 раз г) Не менее 8-12 раз
4. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику? а) Упражнения для спины и брюшного пресса б) Упражнения на гибкость в) Упражнения типа "потягивания", дыхательные упражнения г) Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Устный опрос, примерные вопросы:

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

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тестирование, примерные вопросы:

1. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда? а) Средством развития физических качеств б) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний в) Средством повышения работоспособности г) Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
2. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя? а) Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз б) Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц в) Ничего не делать г) Подвинуть ближе монитор компьютера
3. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле а) Держать верхнюю часть спины и шею прямо б) Чаще менять положение ног в) Сидеть, закинув ногу за ногу г) Сидеть долго в одном положении

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 2 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия и термины 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.
17. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
18. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
19. Меры безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования и нормы.
20. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

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. Яшин В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

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://znanium.com/>

Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>

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 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Русский язык и литература .

Автор(ы):

Манина А.З. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Петров Р.Е. _____

"__" _____ 201__ г.