

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт математики и механики им. Н.И. Лобачевского



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: 01.03.03 - Механика и математическое моделирование

Профиль подготовки: Общий профиль

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Касатова Л.В.

Рецензент(ы):

Двоеносов В.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института математики и механики им. Н.И. Лобачевского :

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

Регистрационный No 817237719

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

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

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания является формирование физической культуры студента и способности реализовывать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

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 01.03.03 Механика и математическое моделирование и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Данная дисциплина относится к обязательным дисциплинам программы бакалавриата, реализуется в рамках базовой (общепрофессиональной) части Блока 1, входит в раздел учебного плана подготовки обучающихся всех направлений подготовки и специальностей в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) в очной форме обучения.

Осваивается на 1 курсе (1 семестре).

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 к профессиональному использованию оборудования и приборов (в соответствии с целями магистерской программы)

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорово-го образа жизни, организации активного отдыха и профилак-тике вредных привычек
- основы формирования двигательных действий и развития фи-зических качеств
- способы закаливания организма и основные приемы самомас-сажа
- необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.

2. должен уметь:

- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта

3. должен владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- 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:

- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.
- использовать необходимый арсенал оздоровительных методик с целью развития, укрепления и сохранения здоровья;
- вести здоровый образ жизни.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3,5 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 и профессиональной подготовке студентов	1	1-9	18	18	0	
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	10-18	18	18	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 (18 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.

практическое занятие (18 часа(ов)):

Семинарские занятия в соответствии с тематикой лекционного курса

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

лекционное занятие (18 часа(ов)):

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 (18 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 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. Социально-биологические основы физической культуры

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 физкультурминутки.
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. Близневский. - 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-KaPC/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-KaPC_001172.pdf

7.3. Интернет-ресурсы:

- Здоровый образ жизни - www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh
- Олимпийский комитет России - <http://www.olympic.ru/>
- Спорт-экспресс - www.sport-express.ru
- Студенческий спорт - studentsport.ru/
- Универсиада - www.kazan2013.com

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Занятия по дисциплине проводятся в спортивном зале.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 01.03.03 "Механика и математическое моделирование" и профилю подготовки Общий профиль .

Автор(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Двоеносов В.Г. _____

"__" _____ 201__ г.