

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



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

» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**  
**Физическая культура Б1.Б.36**

Специальность: 33.05.01 - Фармация

Специализация: не предусмотрено

Квалификация выпускника: провизор

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Газизов Ф.Г. , Колочанова Н.А. , Шайхиев Р.Р.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 849431619

Казань  
2019

## Содержание

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

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , FGGazizov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , natalya.kolochanova@mail.ru ; доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , RRShajhiev@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины "Физическая культура" состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.36 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 33.05.01 Фармация и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Дисциплина "Физическая культура" входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки и специальностей К(П)ФУ. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	Владеет основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, имеет навыки работы с компьютером как средством управления информацией

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

2. должен уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

3. должен владеть:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

студент должен демонстрировать умения и навыки полученные в ходе изучения дисциплины

#### 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	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1	2	2	0	Реферат Проверка практических навыков

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	2	2	2	0	Презентация Проверка практических навыков
3.	Тема 3. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	1	3	2	2	0	Реферат Проверка практических навыков
4.	Тема 4. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.	1	4	2	2	0	Презентация Проверка практических навыков
5.	Тема 5. Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1	5	2	2	0	Реферат Проверка практических навыков
6.	Тема 6. Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	6	2	2	0	Презентация Проверка практических навыков
7.	Тема 7. Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	7	2	2	0	Реферат Проверка практических навыков

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
8.	Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	1	8	2	2	0	Презентация Проверка практических навыков
9.	Тема 9. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	1	9	2	2	0	Реферат Проверка практических навыков
10.	Тема 10. Спортивные и подвижные игры.	1	10	2	2	0	Презентация Проверка практических навыков
11.	Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	1	11	2	2	0	Реферат Проверка практических навыков
12.	Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.	1	12	2	2	0	Презентация Проверка практических навыков
13.	Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	1	13	2	2	0	Презентация Проверка практических навыков
14.	Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	14	2	2	0	Реферат Проверка практических навыков

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
15.	Тема 15. Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	1	15	2	2	0	Презентация Проверка практических навыков
16.	Тема 16. Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	1	16	2	2	0	Реферат Проверка практических навыков
17.	Тема 17. Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. воспитание толерантности.	1	17	2	2	0	Тестирование физической подготовки Реферат
18.	Тема 18. Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	18	2	2	0	Тестирование физической подготовки Презентация
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			36	36	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

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

###### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Возникновение термина "физическая культура". Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе. Организация и руководство физическим воспитанием. Формы физического воспитания студентов. Место дисциплины "Физическая культура" в структуре ФГОС ВО. Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины "Физическая культура". Организация учебного процесса. Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов. Программное построение курса физического воспитания. Зачётные требования и обязанности студентов.

###### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Подвижные игры



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

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение Олимпийских игр. Возрождение Олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийский комитет России (ОКР). Становление и развитие студенческого спорта в мире. XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Цель и задачи.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание координационных способностей. Подвижные игры.

## **Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Мышечная система и её функции. Костная система и её функции. Сердечно-сосудистая система и её функции. Дыхательная система и её функции. Пищеварение. Нервная система и её функции. Функциональная подготовленность организма к физическим нагрузкам. Физическое развитие. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам. Утомление и переутомление.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание быстроты перемещений. Подвижные игры.

## **Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие "Здоровый образ жизни". Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. Влияние окружающей среды на здоровье. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма. "Физическое самовоспитание" условие здорового образа жизни.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Кросс. Подвижные игры.

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

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание координационных способностей. Кросс. Подвижные игры.



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

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Костно-суставная патология. Патология органов зрения.

Умственно-эмоциональное перенапряжение. Сон и психическое здоровье. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха. ?Малые формы? физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Кросс. Подвижные игры.

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

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Физические качества. Формы занятий. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Спортивная подготовка (тренировка). Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

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

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Физическая культура личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

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

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Психическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Перспективное планирование многолетней подготовки. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Календарь студенческих внутривузовских и межвузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

**Тема 10. Тема10. Спортивные и подвижные игры.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Спортивные игры. Суть и краткие правила некоторых спортивных игр. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

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

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Классификация туристской деятельности. Рекреационные и спортивные поход. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризм. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.

Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание гибкости и подвижности суставов.. Подвижные игры.

**Тема 12. Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Классификация НВС. Нетрадиционный спорт в России. 3. Необычные соревнования народов мира.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры.

**Тема 13. Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Традиционные оздоровительные системы. Современные оздоровительные системы.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры.

**Тема 14. Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры.

**Тема 15. Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы и тесты. Функциональные пробы и тесты в программе дисциплины "Физическая культура" в Казанском федеральном университете.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

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

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

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

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения. Особенности организации и проведения. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Подготовка с сдаче практических нормативов

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

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов 5. Цель, задачи и средства ППФП студентов вузов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки. Физическая культура и спорт в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Прием контрольных нормативов.

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

## **5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

На теоретических и практических занятиях по дисциплине "Физическая культура" предусмотрены лекции и мастер-классы от ведущих специалистов города Казани, Республики Татарстан, Российской Федерации в области физической культуры. Работа на теоретических и практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях.

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

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

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

**Тема 3. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.**

**Тема 4. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.**

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

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

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

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

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

**Тема 10. Тема 10. Спортивные и подвижные игры.**

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

**Тема 12. Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.**

**Тема 13. Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений**

**Тема 14. Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Тема 15. Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом**

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

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

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

**Итоговая форма контроля**

зачет (в 1 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура обучающихся. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
24. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
25. Здоровый образ жизни обучающихся. Рациональный режим труда и отдыха.
26. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
27. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
28. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
29. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
30. Гигиенические основы закаливания.
31. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
32. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
33. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
34. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
35. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
36. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
37. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.



38. Методические принципы физического воспитания.
39. Средства и методы физического воспитания.
40. Основы обучения движениям.
41. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
42. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
43. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
44. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
45. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

### 7.1. Основная литература:

1. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>
2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. и др. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html>
3. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс] : учебник / Г. Н. Пономаренко - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970431344.html>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс] / Епифанов А. В., Ачкасов Е. Е., Епифанов В. А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432488.html>
2. Медицинская помощь женщине с гинекологическими заболеваниями в различные периоды жизни [Электронный ресурс] : учебник / Дзигуа М.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426173.html>
3. Восстановительная медицина [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426371.html>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

- FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisunet.net>
- Гантельная гимнастика - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_A5-000550.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf)
- Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г.Казани - <http://kazan2013.ru>
- Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_001031.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_001031.pdf)
- Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_001031.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_001031.pdf)
- Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000537.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf)
- Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000537.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf)
- Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru/>
- Методические указания по дисциплине ?Спортивные игры: волейбол? - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32578>
- Методические указания по дисциплине ?Спортивные игры: волейбол?. - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32578>
- Национальная информационная сеть - <http://www.infosport.ru>
- Национальная информационная сеть?Спортивная Россия?. - <http://www.infosport.ru>

Общеразвивающие упражнения в парах - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32200>

Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru/>

Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru/>

130 упражнений на растяжку - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32201>

## **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.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и 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 "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.

Для проведения учебных занятий имеется спортивный зал, включающий в себя 5 бадминтонных площадок, волейбольная площадка, 2 баскетбольные площадки, площадка для мини-футбола, столы для настольного тенниса: 6, зоны борьбы и гимнастики, плавательный бассейн, тренажерный зал. В наличии инвентарь в полном объеме в соответствии с темами учебной программы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по специальности: 33.05.01 "Фармация" и специализации не предусмотрено .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

Шайхиев Р.Р. \_\_\_\_\_

Колочанова Н.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.