

Программа дисциплины "Физическая культура"; 080100.62 Экономика; старший преподаватель, б/с Арбеева М.Ш. , старший преподаватель, б/с Белов А.М. , старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. , старший преподаватель, б/с Воробьева И.В. , старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. , Грицов А.А. , преподаватель, б/с Журавлева М.С. , старший преподаватель, б/с Залялиева О.В. , преподаватель, б/с Залялова Э.Р. , старший преподаватель, б/с Кошеев Е.М. , старший преподаватель, б/с Курмаев З.Ф. , старший преподаватель, б/с Мархтанова В.И. , преподаватель, б/с Сверигина Л.А. , старший преподаватель, б/с Селиванова И.В. , старший преподаватель, б/с Серазетдинова Л.И. , преподаватель, б/с Спасова З.Ф. , преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. , преподаватель, б/с Фалеева С.А. , преподаватель, б/с Шамгунова Г.М. , преподаватель, б/с Шутова Е.А.

"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт управления и территориального развития



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 080100.62 - Экономика

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Арбеева М.Ш. , Белов А.М. , Залялиева О.В. , Кошеев Е.М. , Курмаев З.Ф. , Мархтанова В.И. , Сверигина Л.А. , Селиванова И.В. , Серазетдинова Л.И. , Утегенова Н.Р. , Фалеева С.А. , Шутова Е.А. , Бухтоярова Л.В. , Воробьева И.В. , Шамгунова Г.М. , Залялова Э.Р. , Григорьев А.П. , Журавлева М.С. , Минебаев Н.К. , Спасова З.Ф. , Усманова В.Н. , Грицов А.А.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой:

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

Учебно-методическая комиссия Института управления и территориального развития:

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

Регистрационный No

Казань

Программа дисциплины "Физическая культура"; 080100.62 Экономика; старший преподаватель, б/с Арбеева М.Ш. , старший преподаватель, б/с Белов А.М. , старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. , старший преподаватель, б/с Воробьева И.В. , старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. , Грицов А.А. , преподаватель, б/с Журавлева М.С. , старший преподаватель, б/с Залялиева О.В. , преподаватель, б/с Залялова Э.Р. , старший преподаватель, б/с Кошечев Е.М. , старший преподаватель, б/с Курмаев З.Ф. , старший преподаватель, б/с Марахтанова В.И. , ~~2014~~ старший преподаватель, б/с Минебаев Н.К. , старший преподаватель, б/с Сверигина Л.А. , старший преподаватель, б/с Селиванова И.В. , старший преподаватель, б/с Серазетдинова Л.И. , преподаватель, б/с Спасова З.Ф. , преподаватель, б/с Усманова В.Н. , старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. , преподаватель, б/с Фалеева С.А. , преподаватель, б/с Шамгунова Г.М. , преподаватель, б/с Шутова Е.А.

Программа дисциплины "Физическая культура"; 080100.62 Экономика; старший преподаватель, б/с Арбеева М.Ш. , старший преподаватель, б/с Белов А.М. , старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. , старший преподаватель, б/с Воробьева И.В. , старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. , Грицов А.А. , преподаватель, б/с Журавлева М.С. , старший преподаватель, б/с Залялиева О.В. , преподаватель, б/с Залялова Э.Р. , старший преподаватель, б/с Кощеев Е.М. , старший преподаватель, б/с Курмаев З.Ф. , старший преподаватель, б/с Марахтанова Э.Д. , преподаватель, б/с Минебаев Н.К. , старший преподаватель, б/с Сверигина Л.А. , старший преподаватель, б/с Селиванова И.В. , старший преподаватель, б/с Серазетдинова Л.И. , преподаватель, б/с Спайбаева З.Л. , преподаватель, б/с Усманова В.Н. , старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. , преподаватель, б/с Фалеева С.А. , преподаватель, б/с Шамгунова Т.М. , преподаватель, б/с ШUTOва Е.А.

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

2. должен уметь:

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

3. должен владеть:

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

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 400 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

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. Практический и теоретический раздел	1	18	0	72	0	
2.	Тема 2. Практический и теоретический раздел	2	17	0	68	0	
3.	Тема 3. Практический и теоретический раздел	3	17	0	68	0	
4.	Тема 4. Практический и теоретический раздел	4	17	0	68	0	

Программа дисциплины "Физическая культура"; 080100.62 Экономика; Старший преподаватель, б/с Арбеева М.Ш. , старший преподаватель, б/с Белов А.М. , старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. , старший преподаватель, б/с Воробьева И.В. , старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. , Грицов А.А. , преподаватель, б/с Журавлева М.С. , старший преподаватель, б/с Залялиева О.В. , преподаватель, б/с Залялова Э.Р. , старший преподаватель, б/с Кошечев Е.М. , старший преподаватель, б/с Курмаев З.Ф. , старший преподаватель, б/с Марахтанова В.И. , старший преподаватель, б/с Минебаев Н.К. , старший преподаватель, б/с Сверигина Л.А. , старший преподаватель, б/с Селиванова Н.А. , преподаватель, б/с Серазетдинова Л.И. , преподаватель, б/с Салимова З.Ф. , преподаватель, б/с Усманова В.Н. , старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. , преподаватель, б/с Шакирова Г.М. , преподаватель, б/с Шутова Е.А.

№	Дисциплина	Семестр	Неделя семестра	Виды занятий (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
5.	Тема 5. Практический и методико-практический раздел	5	16	0	64	0	
6.	Тема 6. Практический и методико-практический раздел	6	15	0	60	0	
7.	Тема 7. зачет	1	20	0	0	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	зачет
	Итого			0	400	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Практический и теоретический раздел

практическое занятие (72 часа(ов)):

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры Теория: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента; Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Тема 2. Практический и теоретический раздел

практическое занятие (68 часа(ов)):

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры Теория: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности; Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе

Тема 3. Практический и теоретический раздел

практическое занятие (68 часа(ов)):

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация Теория: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Тема 4. Практический и теоретический раздел

практическое занятие (68 часа(ов)):

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация Теория: Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

Тема 5. Практический и методико-практический раздел

практическое занятие (64 часа(ов)):

Программа дисциплины "Физическая культура"; 080100.62 Экономика; старший преподаватель, б/с Арбева М.Ш. , старший преподаватель, б/с Белов А.М. , старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. , старший преподаватель, б/с Воробьева И.В. , старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. , Грицов А.А. , преподаватель, б/с Журавлева М.С. , старший преподаватель, б/с Залая О.В. , преподаватель, б/с Залялова Э.Р. , старший преподаватель, б/с Кошечев Е.М. , старший преподаватель, б/с Курочкин А.А. , старший преподаватель, б/с Матвеева С.В. , старший преподаватель, б/с Иванова Н.К. , старший преподаватель, б/с Сверигина Л.А. , старший преподаватель, б/с Селиванова И.В. , старший преподаватель, б/с Серазетдинова Л.И. , преподаватель, б/с Павлова В.Ф. , преподаватель, б/с Урманова В.И. , старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. , преподаватель, б/с Фалева С.А. , преподаватель, б/с Шамгунова Г.М. , преподаватель, б/с Шутова Е.А.

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

Тема 7. зачет

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; подготовку и участие студентов на соревнованиях различного уровня.

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

Тема 1. Практический и теоретический раздел

Тема 2. Практический и теоретический раздел

Тема 3. Практический и теоретический раздел

Тема 4. Практический и теоретический раздел

Тема 5. Практический и методико-практический раздел

Тема 6. Практический и методико-практический раздел

Тема 7. зачет

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента ("зачтено").

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (таблица 1).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Программа дисциплины "Физическая культура"; 080100.62 Экономика; старший преподаватель, б/с Арбеева М.Ш. , старший преподаватель, б/с Белов А.М. , старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. , старший преподаватель, б/с Воробьева И.В. , старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. , Грицов А.А. , преподаватель, б/с Журавлева М.С. , старший преподаватель, б/с Заляляева О.В. , преподаватель, б/с Залялова Э.Р. , старший преподаватель, б/с Кошечев Е.М. , старший преподаватель, б/с Курбанова С.С. , старший преподаватель, б/с Мавлютова В.Б. , преподаватель, б/с Малиновская И.А. , преподаватель, б/с Мухоморова Л.А. , преподаватель, б/с Савина Д.А. , старший преподаватель, б/с Селиванова И.В. , старший преподаватель, б/с Серазетдинова Л.И. , преподаватель, б/с Спасова Э.Ф. , преподаватель, б/с Усманова В.Н. , старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. , преподаватель, б/с Фатеева Э.И. , преподаватель, б/с Физинкина С.А. , преподаватель, б/с Фридрихсбургская Е.А. , преподаватель, б/с Шурбанова А.

Необходим контроль над следующими показателями: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние и адаптация организма студентов к мышечной деятельности.

Показателями физического развития являются: жизненный индекс, индекс массы тела, эндокринный индекс, силовой индекс.

Оценкой уровня функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности являются пробы Мартинэ (оценка сердечно-сосудистой системы); двойное произведение (косвенно отражающего потребление кислорода миокарда), ортостатическая проба.

Для оценки показателей физической подготовленности используются: проба на развитие силы мышц живота и спины; оценка гибкости.

Для оценки уровня физического (соматического) здоровья используются тесты моторно-кардиальной корреляции и экспресс-оценка состояния функционального здоровья.

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные входные и этапные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Основным критерием положительного результата должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода.

7.1. Основная литература:

Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6., стер. - М.: Академия 2008. - 478 с.

7.2. Дополнительная литература:

Барбашин В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина "Физическая культура"): автореф. дис. канд. пед. наук. / В.В. Барбашин; Саратов. ун-т - Пенза: Б.и, 2007 - 24 с.

Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. - Изд. 3-е - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 381 с.

Колтошова Т.В. Оздоровительная физическая культура во вторичной профилактике функциональных нарушений и заболеваний позвоночника у студентов специальных медицинских групп // Теория и практика физической культуры. - Б.м?. - 2005.- N4- С. 60-63.

Спортивные игры в программе по физической культуре в вузе: методическое пособие / М-во по делам молодежи, спорту и туризму Респ. Татарстан, науч.-метод. совет по физ. культуре и спорту, Татар. гос. гуманитар.-пед. ун-т; [под общ.ред. М.М. Бариева, к.полит.н.; сост.: Н.В. Васенков, к.б.н., доц. И др.]-Казань: [РЦМИПП], 2009.- 60 с.

Физическая культура: [Учеб. программа] / Казан. Гос. ун-т, Каф. Физ. воспитания и спорта; [Сост. Л.В. Касатова, В.М. Шадрин].- Казань: [Казан. гос.ун-т], 2003. - 20 с.

Чоговадзе А.В, Фундаментальная книга о здоровье человека / А.В. Чоговадзе // Теория и практика физической культуры.-Б.М?-2005.-N 1.-С. 62-63.

Шалгин А.Н. Здоровье и физическая культура как условие формирования конкурентоспособности личности специалиста / А.Н. Шалгин // Мониторинг качества образования и творческого саморазвития конкурентоспособности личности: материалы XIV Всерос. науч. конф. / [под науч.ред. В.И. Андреева]. - С. 284-287. - Казань, 2006.

Программа дисциплины "Физическая культура"; 080100.62 Экономика; старший преподаватель, б/с Арбеева М.Ш. , старший преподаватель, б/с Белов А.М. , старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. , старший преподаватель, б/с Воробьева И.В. , старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. , Грицов А.А. , преподаватель, б/с Журавлева М.С. , старший преподаватель, б/с Залялиева О.В. , преподаватель, б/с Залялова Э.Р. , старший преподаватель, б/с Кошечев Е.М. , старший преподаватель, б/с Курмаев Р.А. , преподаватель, б/с Марахтанова В.И. , старший преподаватель, б/с Минебаев Н.К. , старший преподаватель, б/с Сверигина Л.А. , старший преподаватель, б/с Селиванова И.В. , старший преподаватель, б/с Серазетдинова Л.И. , преподаватель, б/с Сидорова Л.А. , преподаватель, б/с Сидорова Н.А. , старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. , преподаватель, б/с Фалеева С.А. , преподаватель, б/с Шамгунова Г.М. , преподаватель, б/с ШUTOва Е.А.

7. Интернет-ресурсы

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisu.net>

Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г.Казани -

<http://kazan2013.ru>

Казанский (Приволжский) федеральный университет - <http://www.kpfu.ru/>

Комитет физической культуры и спорта г. Казани - Казани <http://www.kzn.ru/page164.htm>

Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru>

Министерство по делам молодежи, спорту и туризму РТ - <http://mdmst.tatarstan.ru>

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minstm.gov.ru>

МФСО "Буревестник" РТ - <http://burevestnik.tatarstan.ru>

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 080100.62 "Экономика" и профилю подготовки не предусмотрено .

Программа дисциплины "Физическая культура"; 080100.62 Экономика; старший преподаватель, б/с Арбеева М.Ш. , старший преподаватель, б/с Белов А.М. , старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. , старший преподаватель, б/с Воробьева И.В. , старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. , Грицов А.А. , преподаватель, б/с Журавлева М.С. , старший преподаватель, б/с Залялиева О.В. , преподаватель, б/с Залялова Э.Р. , старший преподаватель, б/с Кощеев Е.М. , старший преподаватель, б/с Курмаев З.Ф. , старший преподаватель, б/с Марахтанова В.И. , старший преподаватель, б/с Минебаев Н.К. , старший преподаватель, б/с Сверигина Л.А. , старший преподаватель, б/с Селиванова И.В. , старший преподаватель, б/с Серазетдинова Л.И. , преподаватель, б/с Спасова З.Ф. , преподаватель, б/с Усманова В.Н. , старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. , преподаватель, б/с Фалеева С.А. , преподаватель, б/с Шамгунова Г.М. , преподаватель, б/с Шутова Е.А.

Арбеева М.Ш. _____

Белов А.М. _____

Залялиева О.В. _____

Кощеев Е.М. _____

Курмаев З.Ф. _____

Марахтанова В.И. _____

Сверигина Л.А. _____

Селиванова И.В. _____

Серазетдинова Л.И. _____

Утегенова Н.Р. _____

Фалеева С.А. _____

Шутова Е.А. _____

Бухтоярова Л.В. _____

Воробьева И.В. _____

Шамгунова Г.М. _____

Залялова Э.Р. _____

Григорьев А.П. _____

Журавлева М.С. _____

Минебаев Н.К. _____

Спасова З.Ф. _____

Усманова В.Н. _____

Грицов А.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.