

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.28

Направление подготовки: 06.03.01 - Биология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

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 849430919

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.28 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 06.03.01 Биология 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 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

| N | Раздел Дисциплины/ Модуля | Семестр | Неделя семестра | Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах) | | | Текущие формы контроля |
|----|---|---------|--------------------|---|-------------------------|------------------------|-----------------------------|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | |
| 1. | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | Презентация Тестирование |

| 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. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | Реферат Тестирование |
| 3. | Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. | 1 | 3 | 2 | 2 | 0 | Реферат Презентация |
| 4. | Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. | 1 | 4 | 2 | 2 | 0 | Реферат Тестирование |
| 5. | Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях | 1 | 5 | 2 | 2 | 0 | Презентация Тестирование |
| 6. | Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | 6 | 2 | 2 | 0 | Презентация Реферат |
| 7. | Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 1 | 7 | 2 | 2 | 0 | Реферат Тестирование |
| 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 Тестирование |

| N | Раздел Дисциплины/ Модуля | Семестр | Неделя семестра | Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах) | | | Текущие формы контроля |
|-----|--|---------|--------------------|---|-------------------------|------------------------|-----------------------------|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | |
| 9. | Тема 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений | 1 | 9 | 2 | 2 | 0 | Реферат Тестирование |
| 10. | Тема 10. Спортивные и подвижные игры. | 1 | 10 | 2 | 2 | 0 | Реферат Тестирование |
| 11. | Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации | 1 | 11 | 2 | 2 | 0 | Реферат Презентация |
| 12. | Тема 12. Нетрадиционные виды спорта. | 1 | 12 | 2 | 2 | 0 | Тестирование Презентация |
| 13. | Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений | 1 | 13 | 2 | 2 | 0 | Тестирование Реферат |
| 14. | Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | 14 | 2 | 2 | 0 | Тестирование Реферат |
| 15. | Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом | 1 | 15 | 2 | 2 | 0 | Тестирование Презентация |
| 16. | Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. | 1 | 16 | 2 | 2 | 0 | Тестирование Реферат |

| N | Раздел Дисциплины/ Модуля | Семестр | Неделя семестра | Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах) | | | Текущие формы контроля |
|-----|--|---------|--------------------|---|-------------------------|------------------------|-----------------------------|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | |
| 17. | Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. воспитание толерантности. | 1 | 17 | 2 | 2 | 0 | Тестирование Реферат |
| 18. | Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 1 | 18 | 2 | 2 | 0 | Тестирование Презентация |
| . | 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 (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. 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. 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. 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. Мотивация к физической деятельности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры.

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. 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. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Классификация туристской деятельности. Рекреационные и спортивные походы. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. 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. Нетрадиционные виды спорта.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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

практическое занятие (2 часа(ов)):

Классификация НВС. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира. Спорт развивается стремительными темпами, поэтому нетрадиционные виды спорта все больше внедряются в жизнь атлетов. Люди устраивают соревнования по самым разным видам спорта, в том числе и придуманным самостоятельно. В результате этого появляются все новые дисциплины. Многие из тех, которые ранее считались невыполнимыми, сегодня пользуются популярностью и привлекают к себе множество спортсменов.

Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Деятельность в рамках оздоровительной физической культуры направлена в первую очередь на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта. Многообразные формы и виды занятий физическими упражнениями должны обеспечивать как минимум следующие эффекты: профилактику гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения жизненно необходимого объема движения и нагрузок; расширение резервных возможностей основных жизненно важных систем организма (прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой); повышение общей неспецифической устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и заболеваниям.

практическое занятие (2 часа(ов)):

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

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. 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. 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. 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. Спортивные соревнования и физкультурно-спортивные мероприятия - ведущая, наиболее яркая и зримая форма функционирования физической культуры и спорта в обществе. Поэтому проведение спортивных соревнований и массовых физкультурно-спортивных мероприятий составляет основное направление деятельности физкультурных и спортивных организаций.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче практических нормативов

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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.

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

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

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

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

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

Тема 10. Спортивные и подвижные игры.

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

Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.

Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений

Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

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

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

Итоговая форма контроля

зачет (в 1 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

Текущий контроль:

1. Тестирование

Темы 1,2, 3,4,5,6,7,8,9

Вопросы тестов:

1. Основателем олимпийского движения является:

а) Хуан Антонио Самаранч

б) лорд Килланен

в) Пьер де Кубертен

2. Бег на 100 метров является тестом на:

а) общую выносливость

б) скоростно-силовую подготовленность

в) силовую подготовленность

3. При беге на короткие дистанции (60-100 м) обратить особое внимание на разминку:

а) голеностопного сустава

б) коленного сустава

б) задней поверхности бедра

г) передней поверхности бедра

4. Бег на 2000 и 3000 метров является тестом на:

а) скоростно-силовую подготовленность

б) общую выносливость

в) силовую подготовленность

5. Силу развивают:

а) бег на 60, 100 и 200 метров

б) сгибание и разгибание рук в упоре

в) спортивные игры

г) метание мяча

6. Тесты Купера определяют физические качества:

а) силу

б) ловкость

в) выносливость

г) гибкость

7. Основными источниками энергии для организма являются:

а) углеводы и минеральные элементы

б) белки и витамины

в) белки и жиры

г) углеводы

8. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава:

- а) при переломах большеберцовой и малоберцовой кости
- б) при переломах лучевой и малоберцовой кости при
- в) переломах плечевой и бедренной кости
- г) при переломах локтевой и бедренной кости

9. Выносливость человека не зависит от:

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
- б) возможностей систем дыхания и кровообращения
- в) силы мышц
- г) силы воли

10. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- а) солнечная радиация
- б) соблюдение режима дня
- в) физическое упражнение
- г) закаливание

11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:

- а) физическое развитие
- б) физическое упражнение
- в) физическое совершенствование
- г) физическая подготовка

12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) упражнений на выносливость
- б) силовых упражнений
- в) скоростных упражнений
- г) упражнений на гибкость

13. С помощью каких методов совершенствуют координированность:

- а) с помощью внушения
- б) с помощью методов обучения
- в) с помощью методов воспитания физических качеств

14. Активная гибкость по сравнению с пассивной:

- а) меньше
- б) больше
- в) равна
- г) несравнима

15. Водные процедуры начинаются при температуре воды:

- а) 35 - 38 градусов Цельсия
- б) 30 - 34
- в) 26 - 30
- г) 22 - 26

16. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- а) метание молота
- б) прыжки в длину
- в) прыжки в высоту
- г) бег на 100м

17. К видам координационных способностей относится:

- а) скоростная сила
- б) произвольное расслабление мышц
- в) активная гибкость
- г) пассивная гибкость

18. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 сек ? тест для определения:

- а) динамической силы
- б) быстроты
- в) общей выносливости
- г) скоростной выносливости

19. Какое физическое качество человека в меньшей степени подвержено тренированности:

- а) сила
- б) скорость
- в) мышечная выносливость
- г) мощность

20. Физическим качеством не является:

- а) сила
- б) выносливость
- в) воля
- г) ловкость

2. Реферат

Темы; 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.

1.Что такое здоровье?

2.Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?

3.Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?

5.Какова норма ночного сна?

6.Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.

7.Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.

8.За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?

9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.

10.Укажите важный принцип закаливания организма.

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

1.Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.

2.В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?

3.Перечислите основные физические качества, дайте им определения.

4.Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

5.Что такое ОФП? Его задачи.

6.В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?

7.Что представляет собой спортивная подготовка?

8.Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?

9.Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?

10.Что такое ?мышечная релаксация??

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

1. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
2. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
3. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
4. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
5. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
6. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
7. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
8. Перечислить нетрадиционные виды спорта
9. Спорт и здоровье
10. Самоконтроль при занятиях спортом

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

1. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
2. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
3. Опишите методику разработки маршрута похода.
4. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
5. Опишите методику раскладки снаряжения.
6. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
7. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
8. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
9. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
10. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?

3. Презентация

Темы: 1, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 15, 18

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

1. Понятие ?лечебная физическая культура?.
2. Действие физических упражнений на организм человека.
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Средства лечебной физической культурой.
5. Классификация и характеристика физических упражнений.
6. Формы лечебной физической культуры.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

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

1. Основные понятия работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Внешние и внутренние факторы влияющие на умственную работоспособность.
4. Закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

5. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.
6. Физические упражнения как средство активного отдыха
7. ?Малые формы? физической культуры в режиме учебного труда студентов.
8. Учебные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.
9. Самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

10. Способы регулирования нагрузки в процессе занятий по ФК.

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

1. Структура физической культуры личности.
2. Операциональный компонент физической культуры личности.
3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
5. Понятие ?мотивация?.
6. Формирование личностной мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности.
7. Система мотивов в области физической культуры личности.
8. Особенности двигательной активности и ведении здорового образа жизни.
9. Основные формы закаливания
10. Образование в сфере ФК

Тема 10. Спортивные и подвижные игры.

1. Воспитательные функции спортивных и подвижных игр.
2. Оздоровительные функции спортивных и подвижных игр.
3. Структура подвижных игр.
4. Спортивная игра: ее суть и правила.
5. Различия спортивных и подвижных игр.
6. Суть и характеристика подвижных игр.
7. Национальные подвижные игры.
8. Военизированные подвижные игры
9. Игры на местности.
10. Развитие физических качеств средствами подвижных игр.

Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.

1. Характеристика ?необычных видов спорта?
2. Классификация ?необычных видов спорта?
3. Необычные соревнования в России.
4. Необычные соревнования в за рубежом.
5. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными
6. Цели проведения необычных соревнований.
7. Особенности судейства необычных соревнований.
8. Нетрадиционные виды спорта гимнастики.
9. Нетрадиционные виды спорта в РТ.
10. Развитие нетрадиционных видов спорта в РФ.

4. Тестирование

Темы: 10,11,12,13,14,15,16,17,18.

Вопросы тестов:

1. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане характеризуются

более высоким уровнем:

- а) энергичности
- б) напряженности
- в) гнева
- г) утомления

2. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:

- а) метод повторных предельных упражнений
- б) длительной непрерывной работы
- в) повторной тренировки
- г) интервальной тренировки

3. Низкая интенсивность и большое количество повторений (8-20) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:

- а) гипертрофии мышц
- б) силы
- в) мощности

4. Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:

- а) силу
- б) скорость
- в) выносливость
- г) координированность

5. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:

- а) динамическую силу
- б) скоростно-силовую выносливость
- в) быстроту
- г) гибкость

6. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую очередь за счет:

- а) увеличения объема занятия
- б) увеличения интенсивности занятия
- в) увеличения частоты занятий

7. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:

- а) объем упражнений
- б) интенсивность упражнений
- в) частоту занятий
- г) заменяют используемые комплексы и упражнения

8. При одинаковых частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен в плане физической подготовки:

- а) бег
- б) плавание
- в) гребля
- г) эффект не зависит от вида упражнения

9. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в :

- а) тазобедренном суставе
- б) плечевом суставе
- в) локтевом суставе
- г) лучезапястном суставе

10. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений в покое часто равна :

- а) 80-70 уд/мин
- б) 70-60 уд/мин
- в) 60-50 уд/мин
- г) 40 уд/мин и ниже

11. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости по сравнению с не занимающимся спортом в покое выше все абсолютные показатели, кроме:

- а) жизненной емкости легких
- б) объема сердца
- в) минутного объема кровообращения
- г) все ответы неверны

12. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- а) 10-20 мин
- б) 40-60 мин
- в) 2-3 часа
- г) 3-4 часа

13. К основным критерия физического развития не относится:

- а) длина тела
- б) масса тела
- в) частота сердечных сокращений (ЧСС)
- г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

14. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:

- а) агонистами
- б) антагонистами
- в) синергистами
- г) все ответы верны

15. Мышцы человека (у спортсменов выше) составляют от его общего веса до:

- а) 10%
- б) 25%
- в) 40%
- г) 55%

16. Мягкотканной структурой, наиболее противодействующей гибкости в суставе, является:

- а) суставная капсула
- б) мышца
- в) сухожилие
- г) кожа

17. Общее количество мышц у человека- более:

- а) 200
- б) 400
- в) 600
- г) 800

18. Разница между доступной спортсмену амплитудой движений и в различных суставах и необходимой для эффективного выполнения соревновательных упражнений называется:

- а) активной гибкостью

- б) пассивной гибкостью
 - в) запасом гибкости
 - г) анатомической подвижностью суставов
19. Степень подвижности в суставах не зависит от:

- а) возраста
- б) пола
- в) роста-весовых особенностей
- г) степени тренированности

20. Физиологическим изгибом позвоночника не является:

- а) сколиоз
- б) кифоз
- в) лордоз
- г) все ответы верны

Перечень вопросов к зачету:

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
26. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
27. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
28. Физическая культура обучающихся. Организация физического воспитания в вузе.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

30. Формирование мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
31. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
32. Средства физической культуры и спорта.
33. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
34. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
35. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
36. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
37. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
38. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
39. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
40. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
41. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
42. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
43. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
44. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
45. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
46. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
47. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
48. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
49. Здоровый образ жизни обучающихся. Рациональный режим труда и отдыха.
50. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
51. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
52. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
53. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
54. Гигиенические основы закаливания.
55. Личная гигиена обучающихся и ее составляющие.
56. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
57. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
58. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
59. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
60. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.
62. Методические принципы физического воспитания.
63. Средства и методы физического воспитания.
64. Основы обучения движениям.
65. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
66. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
67. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

68. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
69. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
70. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
71. Формы занятий физическими упражнениями.
72. Общая и моторная плотность занятия.
73. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
74. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
75. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
76. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
77. Гигиена самостоятельных занятий.
78. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
79. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
80. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
81. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
82. Единая спортивная классификация.
83. спорт. Его организационные особенности.
84. спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
85. спортивные организации.
86. Современные популярные системы физических упражнений.
87. История олимпийских игр.
88. Современное Олимпийское движение.
89. спорт. История проведения Универсиад.
90. Универсиада 2013 года в Казани.
91. Универсиада 2013 и волонтерское движение обучающихся.
92. История комплекса ГТО и БГТО.
93. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
94. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
95. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
96. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
97. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
98. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
99. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни обучающихся.
100. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
101. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
102. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
103. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
104. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
105. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
106. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

107. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
108. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
109. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
110. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
111. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
112. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
113. Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.
114. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
115. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
116. Характеристика и воспитание физических качеств.
117. Методика формирования силы.
118. Методика формирования ловкости.
119. Развитие координационных способностей.
120. Методика формирования выносливости.
121. Методика формирования скоростных качеств.
122. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
123. Двигательная активность и физическое развитие человека.
124. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
125. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок обучающихся.
126. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
127. Определение понятия "ППФП", ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
128. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
129. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
130. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
131. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
132. Методика подбора средств ППФП обучающихся.
133. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
134. ППФП обучающихся различных специальностей на учебных занятиях.
135. ППФП обучающихся во внеучебное время.
136. Система контроля за ППФП обучающихся.
137. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
138. Прикладные виды спорта в ППФП обучающихся.
139. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
140. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
141. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
142. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

143. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
144. Понятие "производственная физическая культура", ее цели и задачи.
145. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
146. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
147. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
148. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
149. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
150. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
151. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.
152. История и развитие, правила и судейство соревнований (гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, плавание)

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
- 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
- Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов - 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
- Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе - 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 направлению 06.03.01 "Биология" и профилю подготовки не предусмотрено .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. _____

Шайхиев Р.Р. _____

Колочанова Н.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.