

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



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура Б1.Б.33

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Абзалов Н.И. , Абзалов Р.А. , Абзалов Р.Р. , Валеев А.М.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. , Петрова Винера Камильевна

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 8494112519

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) заведующий кафедрой, д.н. (доцент) Абзалов Н.И. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , Nail.Abzalov@kpfu.ru ; профессор, д.н. (профессор) Абзалов Р.А. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , Rinat.Abzalov@kpfu.ru ; доцент, д.н. (доцент) Абзалов Р.Р. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , RuRAbzalov@kpfu.ru ; доцент, к.н. Валеев А.М. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , airat.valeev.86@mail.ru

1. Цели освоения дисциплины

Подготовить специалиста по физической культуре и спорту, знающего методику применения технических средств обучения в своей специальности.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел ЕН.Ф.3. Осваивается на 5 курсе.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	
ОПК-8	
ОПК-9	
ПК- 4 (профессиональные компетенции)	способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса
ПК-5 (профессиональные компетенции)	готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнёрами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса
ПК-6 (профессиональные компетенции)	способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

владеть методикой применения технических средств обучения в преподавании физической культуры и спорта;

2. должен уметь:

научиться пользоваться и знать устройство многих технических средств.

3. должен владеть:

освоить специфику профессионально-педагогической деятельности с применением современных и традиционных технических средств обучения;

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Знания, умения и навыки, приобретаемые студентами на лекциях и практических занятиях, помогут им в профессиональной деятельности. На лекционных занятиях изучаются методики преподавания физической культуры.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	1		2	0	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1		0	2	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента	1		2	0	0	Устный опрос
4.	Тема 4. Основы здорового питания	1		0	2	0	Устный опрос
5.	Тема 5. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		0	2	0	Устный опрос
6.	Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1		0	2	0	Устный опрос
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			4	8	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование ? условие ЗОЖ.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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

Тема 4. Основы здорового питания

практическое занятие (2 часа(ов)):

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

Тема 5. Физическая культура в обеспечении здоровья

практическое занятие (2 часа(ов)):

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

практическое занятие (2 часа(ов)):

Студенческий спорт. Его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	1		подготовка к устному опросу	6	Устный опрос
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента	1		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
4.	Тема 4. Основы здорового питания	1		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
5.	Тема 5. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
6.	Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
	Итого				56	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Обучение двигательным действиям различными методами и приемами с учетом возрастных особенностей занимающихся.

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

Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов

Устный опрос , примерные вопросы:

Опрос на тему "Технические средства обучения (ТСО) в области физической культуры "

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Устный опрос , примерные вопросы:

Анализ технических средств, применяемых в настоящий момент в научных исследованиях по спорту и в практике тренерской работы, позволяет определить следующие основные направления в разработке технических средств в спорте (ТСС): приборы для медико-биологических и педагогических исследований; АСУ и вычислительная техника; аппаратура для восстановления функций организма; судейско-информационные устройства; средства обучения и тренировки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента

Устный опрос , примерные вопросы:

Опрос на тему "Компьютеры и компьютерные технологии в работе специалиста в области физического воспитания. "

Тема 4. Основы здорового питания

Устный опрос , примерные вопросы:

К общему числу средств ФР, имеющих рекреационно-оздоровительную направленность, относятся упражнения из различных видов спорта. В числе последних могут быть названы: лыжный спорт, ходьба, бег, плавание, гребля, велоспорт, волейбол, футбол, атлетическая гимнастика, аэробика и др. Каждый из названных видов характеризуется теми или иными особенностями движений, а также специфическим воздействием на организм.

Тема 5. Физическая культура в обеспечении здоровья

Устный опрос , примерные вопросы:

Опрос на тему "Проекционная техника (в том числе компьютерные проекторы) в системе ТСО"

Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Устный опрос , примерные вопросы:

Опрос на тему "Фотоаппаратура в системе ТСО (в том числе цифровые фотоаппараты) и физической культуре и спорте "

Итоговая форма контроля

зачет (в 1 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
5. Профилактика травматизма.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
7. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
8. Здоровый образ жизни студентов.
9. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
10. Двигательный режим и его значение.
11. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
12. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
13. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
14. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

16. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
17. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
18. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
19. Бег, как средство укрепления здоровья.
20. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
21. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
22. Формирование двигательных умений и навыков.

7.1. Основная литература:

- Технические средства информатизации: учеб. пособие / Л.Г. Гагарина. - М.: ИД ФОРУМ, 2010. - 256 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0409-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/173430>
- Компьютерные технологии в науке и образовании: Учебное пособие / Л.С. Онокой, В.М. Титов. - М.: ИД ФОРУМ: ИНФРА-М, 2011. - 224 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0469-5 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/241862>

7.2. Дополнительная литература:

- Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>
- Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010, стр. -] - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/525972>
- Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.: 60x90 1/16 (Обложка) ISBN 978-5-288-05785-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1000483>

7.3. Интернет-ресурсы:

- <http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizkultura.html> - <http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizkultura.html>
- <http://ksu.edu.ru/attachments/article/173/УМК%20Тех.%20и%20аудио.средства%20об..pdf> - <http://ksu.edu.ru/attachments/article/173/УМК%20Тех.%20и%20аудио.средства%20об..pdf>
- <http://referatz.ru/works/197085/> - <http://referatz.ru/works/197085/>
- <http://wuz.by/book/880> - <http://wuz.by/book/880>
- <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory> - <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Для качественного проведения лекционных, практических занятий необходимы:

- лекционные специализированные аудитории;
- тренажерные устройства.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Абзалов Н.И. _____

Абзалов Р.А. _____

Валеев А.М. _____

Абзалов Р.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

Петрова Винера Камильевна _____

"__" _____ 201__ г.