

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Юридический факультет



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский



» 20__г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.1

Направление подготовки: 40.03.01 - Юриспруденция

Профиль подготовки: Гражданское право и процесс

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Меркулов А.Н. , Сверигина Л.А. , Утегенова Н.Р.

Рецензент(ы):

Фазлеева Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__г

Учебно-методическая комиссия Юридического факультета:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__г

Регистрационный No 896619

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) старший преподаватель, б/с Меркулов А.Н. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Aleksandr.Merkulov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Сверигина Л.А. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Larisa.Sverigina@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Narmina.Utegenova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

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

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.1 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 40.03.01 Юриспруденция и относится к вариативной части. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

Дисциплина "Физическая культура" относится к общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам Б4.Б.1. Изучается на 1-4 курсах 1-8 семестр, для студентов обучающихся по направлению

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7 (общекультурные компетенции)	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-8 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью работать на благо общества и государства

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни.

2. должен уметь:

Формировать системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры и обеспечивать необходимым уровнем профессиональной готовности будущих специалистов.

3. должен владеть:

Полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке студентов;
- формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;
- проведение медицинского контроля во время занятий по физическому воспитанию;
- проведение ежегодного мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития обучающихся;
- содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 328 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 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. Методика организации и проведения оздоровительных занятий и мероприятий, тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта	3	18	0	10	0	Устный опрос Тестирование
.	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
	Итого			0	10	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Методика организации и проведения оздоровительных занятий и мероприятий, тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта

практическое занятие (10 часа(ов)):

Тема ♦ 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания. Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Се-местр	Неде-ля семе-стра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (в часах)	Формы контроля самосто-ятельной работы
1.	Тема 1. Методика организации и проведения оздоровительных занятий и мероприятий, тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта	3	18	подготовка к тестированию	157	Тести-рова-ние
				подготовка к устному опросу	157	Устный опрос
	Итого				314	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

- занятия в спортивных секциях;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом (занятия в клубах любителей бега, клубах атлетической и ритмической гимнастики, туристических клубах и т.п.);
- физические упражнения в режиме рабочего дня;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (прогулки, спортивные игры, купание, туристические походы, спортивные праздники, спартакиады, массовые кроссы, соревнования по видам спорта и др.) проводятся спортивным клубом вуза.

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

Тема 1. Методика организации и проведения оздоровительных занятий и мероприятий, тренировочного процесса и соревнований в избранном виде спорта

Тестирование , примерные вопросы:

Вопросы для подготовки к тестированию: 1. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 2. Костно-мышечная система. Влияние на неё физических нагрузок. 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания студентов в вузе 4. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. Работа сердца, пульс. Кровяное давление. 5. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности? Чем награждались победители олимпийских игр древности? С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен? 6. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности? Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете? 7. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма. 8. Какие организации включает в себя олимпийское движение? Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности. 9. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад? В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани? 10. Какие средства используются лечебной физической культурой? 11. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете? 12. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. 13. Скелетные мышцы, строение, функции. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы. 14. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности. 15. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг. 16. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов. 17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки. 18. Перечислите основные физические качества, дайте им определения. 19. Формы лечебной физической культуры. 20. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры? 21. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля. 22. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания. 23. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику? 24. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека? 25. Физические упражнения в течение учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика физкультминутки. 26. Что такое здоровье? Какое здоровье определяет духовный потенциал человека? 27. Что включает в себя понятие ?рациональное питание?? 28. Дайте определение понятию ?лечебная физическая культура?. Кратко опишите ее цель и задачи. 29. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме. 30. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка? 31. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни? 32. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила. 33. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности? 34. Какие необычные соревнования проводятся в России? 35. Перечислите основные правила организации и проведения похода. 36. Как действуют физические упражнения на организм человека?

Устный опрос , примерные вопросы:

Вопросы к дискуссиям по темам лекций 1-3 Тема (♦) Вопросы 1. 1. Дайте определение понятию ?физическая культура? и раскройте его 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе. 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины ?Физическая культура?. 6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины ?Физическая культура?. 7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение ?зачета?) по дисциплине ?Физическая культура?. 8. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности? 9. Чем награждались победители олимпийских игр древности? 10. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен? 11. Что означает каждое из пяти олимпийских колец? 13. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани? 14. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО? 2. 1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. 2. Регуляция функций в организме. 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Особенности физически тренированного организма. 5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. 6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. 7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы. 8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. 9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление. 10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. 11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг. 12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. 13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки. 14. Что такое здоровье, здоровый образ жизни? 15. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека? 16. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека? 17. Какова норма ночного сна? 18. Укажите важный принцип закаливания организма. 19. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля 20. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их. 21. Проба с приданиями. Клиностатическая и ортостатическая пробы. 3 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. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры? 9. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др). 10. Чем различаются спортивные и подвижные игры? 11. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры ? кратко их охарактеризуйте. 12. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила. 13. Определение понятия ППФП, её цели и задачи. 14. Организация, формы и средства ППФП в вузе. 15. Производственная физическая культура, её цели и задачи. 16. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. 17. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

Итоговая дифференцированная оценка по физической культуре определяется средним арифметическим баллом от оценок, полученных по трем разделам зачетных требований, и проставляется в учебный журнал. При получении итоговой оценки не ниже трех баллов ("удовлетворительно") студенту ставится зачет за учебный год (семестр).

7.1. Основная литература:

1. Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО 'Казан. (Приволж.) федер. ун-т'. - Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб). - (Казань: Казанский федеральный университет, 2013). - Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ. Режим доступа: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf
2. Вайнер Эдуард Наумович. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=331823>
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>
5. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура' [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. Режим доступа: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf

7.2. Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=495887>
2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>
3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Высшая школа, 2014. - 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
4. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>
5. Сверигина, Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 37 с. - Режим доступа: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf
6. Садыкова, А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики: учебно-методическое пособие / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. - Казань: Казанский университет, 2015. - 35 с. Режим доступа: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.pdf

7.3. Интернет-ресурсы:

КФУ - kpfu.ru

Правила различных спортивных игр - <http://sportrules.boom.ru>

Спортивная Россия - <http://www.infosport.ru>

ФизкультУРА - www.fizkult-ura.ru

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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.

-ноутбук;

-принтер и копировальный аппарат.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 40.03.01 "Юриспруденция" и профилю подготовки Гражданское право и процесс

Автор(ы):

Меркулов А.Н. _____

Сверигина Л.А. _____

Утегенова Н.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Фазлеева Е.В. _____

"__" _____ 201__ г.