

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Отделение менеджмента



подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**  
**Физическая культура Б4.Б.1**

Направление подготовки: 080200.62 - Менеджмент

Профиль подготовки: Маркетинг

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Касатова Л.В.

**Рецензент(ы):**

Колясов Р.Р.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.

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

Учебно-методическая комиссия Института управления, экономики и финансов (отделение менеджмента):

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

Регистрационный No 949923114

Казань  
2014

## 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, б/с (доцент) Касатова Л.В.  
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ,  
Ljudmila.Kasatova@kpfu.ru

## **1. Цели освоения дисциплины**

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

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем знаний в области физической культуры.

Организация процесса физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования включает в себя:

- проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;
- 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.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б4.Б.1 Физическая культура" основной образовательной программы 080200.62 Менеджмент и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов.

Дисциплина обеспечивает выполнение студентами рекомендуемого минимального недельного двигательного объема.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-22 (общекультурные компетенции)	Способность придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

2. должен уметь:

- утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку);
- комплекс производственной гимнастики (физкультурной паузы) с учетом особенностей будущей профессии;
- физические упражнения во внеучебное время по индивидуальному плану;
- самостоятельные тренировочные занятия:
- комплексные;
- занятия циклическими видами физических упражнений (бегом, плаванием, бегом на лыжах и т.п.);
- ритмической гимнастикой;
- атлетической гимнастикой и др.

3. должен владеть:

- планированием самостоятельных занятий в недельном, годичном и многолетнем циклах;
- рациональным подбором физических упражнений, направленных на воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости), правильным дозированием тренировочных нагрузок и интенсивностью выполнения упражнений;
- основными приемами самомассажа;
- самоконтролем:
- за эффективностью самостоятельных занятий с помощью различных тестов (учебные нормативы по физической подготовленности данной программы, тест Купера и др.);
- за уровнем физического развития с использованием методов вычерчивания антропометрического профиля, стандартов, индексов;
- за состоянием функциональных систем (сердечно-сосудистой и дыхательной) организма с применением наблюдения за чистотой сердечных сокращений и функциональных проб: одномоментной пробы, ортостатической пробы, пробы Штанге, пробы Генчи и др.

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

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

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

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

- 86 баллов и более - "отлично" (отл.);  
 71-85 баллов - "хорошо" (хор.);  
 55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);  
 54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

**4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю**  
**Тематический план дисциплины/модуля**

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Практический и теоретический раздел	1	17	0	68	0	
2.	Тема 2. Практический и теоретический раздел	2	17	0	68	0	
3.	Тема 3. Практический и теоретический раздел	3	18	0	72	0	
4.	Тема 4. Практический и теоретический раздел	4	17	0	68	0	
5.	Тема 5. Практический и методико-практический раздел	5	18	0	72	0	
6.	Тема 6. Практический и методико-практический раздел	6	13	0	52	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	зачет
	Итого			0	400	0	

**4.2 Содержание дисциплины**

**Тема 1. Практический и теоретический раздел**  
**практическое занятие (68 часа(ов)):**

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

## **Тема 2. Практический и теоретический раздел**

**практическое занятие (68 часа(ов)):**

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

## **Тема 3. Практический и теоретический раздел**

**практическое занятие (72 часа(ов)):**

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

## **Тема 4. Практический и теоретический раздел**

**практическое занятие (68 часа(ов)):**

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

## **Тема 5. Практический и методико-практический раздел**

**практическое занятие (72 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

## **Тема 6. Практический и методико-практический раздел**

**практическое занятие (52 часа(ов)):**

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

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

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

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

Тема 1. Практический и теоретический раздел

Тема 2. Практический и теоретический раздел

Тема 3. Практический и теоретический раздел

Тема 4. Практический и теоретический раздел

Тема 5. Практический и методико-практический раздел

Тема 6. Практический и методико-практический раздел

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

## Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

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

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

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

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

В качестве критериев результативности учебных занятий в специальном отделении является комплекс жизненно важных параметров организма, определяющих, измеряющих и оценивающих собственно уровень физического (соматического) здоровья.

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

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

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

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

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

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

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

### 7.1. Основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. - ISBN 978-5-89349-557-7.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.  
<http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=443255>

3. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, Н. И. Сапожников, С. Е. Шивринская; под общ. ред. С. И. Изаак. -3-е изд., испр. и доп. - М: ФЛИНТА: Наука, 2012. - 131 с. - ISBN 978-5-9765-1528-4

## **7.2. Дополнительная литература:**

1. Братановский, С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации [Электронный ресурс] : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М. : РИОР, 2013. - 200 с. - <http://znanium.com/bookread.php?book=418638>
2. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. - 687 с. - ISBN 978-5-238-02540-7 <http://znanium.com/bookread.php?book=490743>
3. Алексеев, С. В. Спортивное право России [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013. - 695 с. - (Серия "Золотой фонд российских учебников"). - ISBN 978-5-238-02447-9. <http://znanium.com/bookread.php?book=490884>

## **7.3. Интернет-ресурсы:**

- FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisunet.net>  
Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г.Казани - <http://kazan2013.ru>  
Казанский (Приволжский) федеральный университет - <http://www.kpfu.ru/>  
Комитет физической культуры и спорта г. Казани - <http://www.kzn.ru/page164.htm>  
Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru>  
Министерство по делам молодежи, спорту и туризму РТ - <http://mdmst.tatarstan.ru>  
Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minstm.gov.ru>  
МФСО "Буревестник" РТ - <http://burevestnik.tatarstan.ru>  
Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

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

Полностью оборудованные спортивные залы для занятий различными видами спортивной подготовки в рамках дисциплины (модуля) "Физическая культура" (легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры, плавание и др.). Имеется соответствующий спортивный инвентарь и спортивное оборудование.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 080200.62 "Менеджмент" и профилю подготовки Маркетинг .



Автор(ы):

Касатова Л.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Колясов Р.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.