

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

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
Luiza.Bukhtoyarova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. Общеуниверситетская
кафедра физического воспитания и спорта КФУ , AРGrigorev@kpfu.ru ; Грицов А.А. ;
преподаватель, б/с Журавлева М.С. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и
спорта КФУ , MSZhuravleva@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Залялиева О.В.
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
Olga.Zalyalieva@kpfu.ru ; преподаватель, б/с Залялова Э.Р. Общеуниверситетская кафедра
физического воспитания и спорта КФУ , ERZalyalova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с
Марахтанова В.И. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
Valentina.Marachtanova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Меркулов А.Н.
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
Aleksandr.Merkulov@kpfu.ru ; преподаватель, б/с Мустафин Л.Р. Общеуниверситетская
кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Lenar.Mustafin@kpfu.ru ; старший
преподаватель, б/с Нуруллин И.Ф. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и
спорта КФУ , IIshtat.Nurullin@kpfu.ru ; преподаватель, б/с Сергина Т.И. Общеуниверситетская
кафедра физического воспитания и спорта КФУ , TISergina@kpfu.ru ; старший преподаватель,
б/с Спасов Д.В. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
DVSpasov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. Общеуниверситетская
кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Narmina.Utegenova@kpfu.ru ; преподаватель,
б/с Шутова Е.А. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
Helena.Shutowa@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины "физическая культура" является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина "Физическая культура" осваивается в процессе физического воспитания, направленного на 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 бакалавров, 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 знаний.

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 020400.62 Биология 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

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-11 (общекультурные компетенции)	осознание социальной значимости своей будущей профессии, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности
ОК-3 (общекультурные компетенции)	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовность к взаимодействию (кооперации) с коллегами, работе в коллективе, знает принципы и методы организации и управления малыми коллективами
ОК-8 (общекультурные компетенции)	стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства
ПК-18 (профессиональные компетенции)	способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия
ПК-2 (профессиональные компетенции)	применяет на практике основные учения в области физической культуры
ПК-29 (профессиональные компетенции)	владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью
ПК-30 (профессиональные компетенции)	использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях

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:

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

3. должен владеть:

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

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) 400 часа(ов).

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

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

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

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

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

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Практический и теоретический раздел	1	18	0	72	0	
2.	Тема 2. Практический и теоретический раздел	2	17	0	68	0	
3.	Тема 3. Практический и теоретический раздел	3	17	0	68	0	
4.	Тема 4. Практический и теоретический раздел	4	17	0	68	0	
5.	Тема 5. Практический и методико-практический раздел	5	16	0	64	0	
6.	Тема 6. Практический и методико-практический раздел	6	15	0	60	0	
7.	Тема 7. зачет	1	20	0	0	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	зачет
	Итого			0	400	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Практический и теоретический раздел

практическое занятие (72 часа(ов)):

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

Тема 2. Практический и теоретический раздел

практическое занятие (68 часа(ов)):

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

Тема 3. Практический и теоретический раздел

практическое занятие (68 часа(ов)):

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

Тема 4. Практический и теоретический раздел

практическое занятие (68 часа(ов)):

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

Тема 5. Практический и методико-практический раздел

практическое занятие (64 часа(ов)):

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

Тема 6. Практический и методико-практический раздел

практическое занятие (60 часа(ов)):

Практика: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, специализация

Тема 7. зачет

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Программа дисциплины "Физическая культура"; 020400.62 Биология; старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. , старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. , Грицов А.А. , преподаватель, б/с Журавлева М.С. , старший преподаватель, б/с Залялиева О.В. , преподаватель, б/с Залялова Э.Р. , старший преподаватель, б/с Марахтанова В.И. , старший преподаватель, б/с Меркулов А.Н. , преподаватель, б/с Мустафин Л.Р. , старший преподаватель, б/с Нуруллин И.Ф. , преподаватель, б/с Сергина Т.И. , старший преподаватель, б/с Спасов Д.В. , старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. , преподаватель, б/с Шутова Е.А.

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

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 020400.62 "Биология" и профилю подготовки Физиология человека и животных, биохимия, генетика, микробиология .

Автор(ы):

Залялиева О.В. _____

Марахтанова В.И. _____

Меркулов А.Н. _____

Мустафин Л.Р. _____

Нуруллин И.Ф. _____

Утегенова Н.Р. _____

Шутова Е.А. _____

Бухтоярова Л.В. _____

Залялова Э.Р. _____

Григорьев А.П. _____

Спасов Д.В. _____

Журавлева М.С. _____

Сергина Т.И. _____

Грицов А.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.

Программа дисциплины "Физическая культура"; 020400.62 Биология; старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. , старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. , Грицов А.А. , преподаватель, б/с Журавлева М.С. , старший преподаватель, б/с Залялиева О.В. , преподаватель, б/с Залялова Э.Р. , старший преподаватель, б/с Марахтанова В.И. , старший преподаватель, б/с Меркулов А.Н. , преподаватель, б/с Мустафин Л.Р. , старший преподаватель, б/с Нуруллин И.Ф. , преподаватель, б/с Сергина Т.И. , старший преподаватель, б/с Спасов Д.В. , старший преподаватель, б/с Устаева А.Р. , преподаватель, б/с Шутова Е.А.

№	ФИО	Согласование
1	Касатова Л. В.	
2	Тимофеева О. А.	
3	Чижанова Е. А.	
4	Соколова Е. А.	
5	Тимофеева О. А.	