

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт вычислительной математики и информационных технологий



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Минзарипов Р.Г.

_____ 20__ г.

Программа дисциплины
Физическая культура ГСЭ.Ф.2

Специальность: 050202.65 - Информатика

Специализация: не предусмотрено

Квалификация выпускника: учитель информатики и английского языка

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Вахитов И.Х.

Рецензент(ы):

Абзалов Р.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Вахитов И. Х.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института вычислительной математики и информационных технологий:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань
2013

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. (профессор) Вахитов И.Х. кафедра медико-биологических основ физической культуры Институт физической культуры, спорта и восстановительной медицины, lldar.Vahitov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания является формирование физической культуры студента и способности реализовывать 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.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "ГСЭ.Ф.2 Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины" основной образовательной программы 050202.65 Информатика и относится к федеральному компоненту. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5 семестры.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-16 (общекультурные компетенции)	владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОК-8 (общекультурные компетенции)	способность критически переосмысливать накопленный опыт, изменять при необходимости вид и характер своей профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорово-го образа жизни, организации активного отдыха и профилак-тике вредных привычек
- основы формирования двигательных действий и развития фи-зических качеств
- способы закаливания организма и основные приемы самомас-сажа

- необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.

2. должен уметь:

- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта

3. должен владеть:

- знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;
- навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе и других.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 408 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины отсутствует в 1 семестре; зачет во 2 семестре; отсутствует в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 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. Физическая культура в общекультурной и						

профессиональной подготовке студентов

1	1-6	0	36	0		
---	-----	---	----	---	--	--

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. Социально-биологические основы физической культуры	1	7-12	0	36	0	
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	13-18	0	36	0	
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1-6	0	34	0	
5.	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	2	7-12	0	34	0	
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	13-18	0	34	0	
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	3	1-6	0	24	0	
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	3	7-12	0	24	0	
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3	13-18	0	24	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4	1-6	0	22	0	
11.	Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	4	7-12	0	22	0	
12.	Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	4	13-18	0	24	0	
13.	Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	5	1-6	0	18	0	
14.	Тема 14. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	5	7-12	0	20	0	
15.	Тема 15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	5	13-18	0	20	0	
·	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	зачет
	Итого			0	408	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

практическое занятие (36 часа(ов)):

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

практическое занятие (36 часа(ов)):

Социально-биологические основы физической культуры

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

практическое занятие (36 часа(ов)):

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

практическое занятие (34 часа(ов)):

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

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

практическое занятие (34 часа(ов)):

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

практическое занятие (34 часа(ов)):

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

практическое занятие (24 часа(ов)):

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

практическое занятие (24 часа(ов)):

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

практическое занятие (24 часа(ов)):

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

практическое занятие (22 часа(ов)):

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

практическое занятие (22 часа(ов)):

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

практическое занятие (24 часа(ов)):

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

практическое занятие (18 часа(ов)):

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 14. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

практическое занятие (20 часа(ов)):

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

практическое занятие (20 часа(ов)):

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Физическое воспитание осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, являющиеся основной формой физического воспитания, предусмотрены учебным планом по 4 аудиторных часа в неделю на 1-2 курсах, по 2 аудиторных часа в неделю на 3-4 курсах и включаются в учебное расписание;
- занятия в спортивных секциях;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом;
- физические упражнения в режиме рабочего дня;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время.

Для самостоятельных занятий студентов требуется выполнение упражнений:

1. Утренней гигиенической гимнастики(зарядки).
2. Комплекса производственной гимнастики (физкультурной паузы) с учетом особенностей будущей профессии.
3. Физических упражнений во внеучебное время по индивидуальному плану.
4. Самостоятельных тренировочных занятий:
 - комплексных;
 - занятий циклическими видами физических упражнений (бегом, плаванием, бегом на лыжах и т.п.);
 - ритмической гимнастикой;
 - атлетической гимнастикой и др.

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. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 14. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет(с 1 по 8 семестры) по физической культуре, который проводится по трем разделам программы.

В каждом семестре студентам рекомендуется планировать не более 5 тестов. Тесты выполняются на спортивных соревнованиях в соответствии с правилами данного вида упражнений.

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные 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 обучения.

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. Арестов Ю.М., Выжгин В.И., Изгаршев А.И., Щербаков В.Г. Спортивные игры: учебное пособие под редакцией Клещеева Ю.Н. - М., Высшая школа, 1980, - 143 с.
2. Бирюков В.А. Самомассаж - М.: Физкультура и спорт, 1982, - 180 с.
3. Вилькин В.А., Канавец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.:Физкультура и спорт, 1985, - 175 с.
4. Власов А.А., Нагорный А.Г. Туризм: учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 1977, - 95 с.
- 5.Единая всесоюзная спортивная классификация.
7. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.:Высшая школа, 1977, - 144 с.
8. Ильинич В.И., Виленский М.Я. Физическая культура для работников умственного труда - М: Знание, - 64 с.

9. Инясевский К.А. Плавание: Учебно-методическое пособие для женских групп подготовительного отделения - М. Высшая школа, 1980, - 120 с.
10. Куду Э.Я., Яансон Л.А. Гимнастика; Учебно-методическое пособие для женских групп оздоровительного отделения - М: Высшая школа, 1978, - 172 с.
11. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие. - М: Высшая школа, 1978, - 172 с.

7.2. Дополнительная литература:

1. Масляков В.А., Протасов А.Ф. Комплекс ГТО IV ступени - физическое совершенство: Учебно-методическое пособие - М: Высшая школа, 1977, - 166 с.
2. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга: Физкультура и спорт, 1972, - 130 с.
3. Остапенко А.Н., Селиверстов Б.И., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие.- М: Высшая школа, 1980, - 217 с.
4. Правила соревнований по видам спорта (действующие)
5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов (учебное пособие). - М: Высшая школа, 1985, - 136 с.
6. Саноян Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся. М.: Физкультура и спорт, 1979, - 123 с.
7. Теория физического воспитания. Учебник для студентов физической культуры, под ред. Матвеева Л.П. - М: Физкультура и спорт, - 1976, 1 том, - 304 с., 2 том - 256 с.
8. Физическая культура и здоровье: Учебник под ред. Пономаревой В.В. М: ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2001, - 299 с.
9. Чоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. - М: Медицина, 1977, - 175 с.
10. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. - М.: Высшая школа, 1986, - 142 с.

7.3. Интернет-ресурсы:

Библиотека Максима Мошкова. - - <http://lib.ru>

Библиотека учебной и научной литературы. - - <http://sbiblio.com/biblio>

Инструменты для работы в сети. - Кейс WEB 2.0 - полное собрание IT-инструментов. -

Инструменты для работы в сети. - Кейс WEB 2.0 - полное собрание IT-инструментов.

Книжный ресурс нашего вуза - КПФУ. - <http://libress.kpfu.ru/wpad.dat> - Книжный ресурс нашего вуза - КПФУ. - <http://libress.kpfu.ru/wpad.dat>

По курсам на сайте Программы Intel. - <http://www.iteach.ru/edu/courses.php> - По курсам на сайте Программы Intel. - <http://www.iteach.ru/edu/courses.php>

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 специальности: 050202.65 "Информатика" и специализации не предусмотрено .

Автор(ы):

Вахитов И.Х. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Р.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Лист согласования

N	ФИО	Согласование
1	Вахитов И. Х.	
2	Внимание! Согласующий на данном этапе не определен. Обратитесь в отдел внедрения, обучения и сопровождения ДИИС по тел. 233-73-30.	
3	Латыпов Р. Х.	
4	Чижанова Е. А.	
5	Соколова Е. А.	
6	Тимофеева О. А.	