МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт управления и территориального развития

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.

_____ "___" _____ 20___ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 080200.62 - Менеджмент
Профиль подготовки: Менеджмент сферы услуг
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский

Автор(ы):

Арбеева М.Ш. , Белов А.М. , Бухтоярова Л.В. , Воробьева И.В. , Григорьев А.П. , Грицов А.А. , Журавлева М.С. , Залялиева О.В. , Залялова Э.Р. , Кощеев Е.М. , Курмаев З.Ф. , Марахтанова В.И. , Минебаев Н.К. , Сверигина Л.А. , Селиванова И.В. , Серазетдинова Л.И. , Спасова З.Ф. , Усманова В.Н. , Утегенова Н.Р. , Фалеева С.А. , Шамгунова Г.М. , Шутова Е.А.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.
Протокол заседания кафедры No ___ от "____" _____ 201__г
Учебно-методическая комиссия Института управления и территориального развития:
Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__г

Регистрационный No 8108116

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

Программа дисциплины "Физическая культура"; 080200.62 Менеджмент; старший преподаватель, б/с Арбеева М.Ш. , старший преподаватель, б/с Белов А.М. , старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. , старший преподаватель, б/с Воробьева И.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. , Кощеев Е.М. , старший преподаватель, б/с Курмаев З.Ф. , старший преподаватель, б/с Марахтанова В.И. , старший преподаватель, б/с Мунебаев Н.К. , старший преподаватель, б/с Сверигина Л.А. , старший преподаватель, б/с Селиванова И.В. , старший преподаватель, б/с Серазетдинова Л.И. , Спасова З.Ф. , преподаватель, б/с Усманова В.Н. , старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. , преподаватель, б/с Фалеева С.А. , преподаватель, б/с Шамгунова Г.М. , преподаватель, б/с Шутова Е.А.

Казань
2016

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

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

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Арбеева М.Ш. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Minyausha.Arbeeva@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Белов А.М. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Aleksandr.Belov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Luiza.Bukhtoyarova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Воробьева И.В. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Irina.Vorobeva@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Григорьев А.П. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , APGrigorev@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 ; Кощеев Е.М. ; старший преподаватель, б/с Курмаев З.Ф. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Zufar.Kurmaev@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Марахтанова В.И. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Valentina.Marachtanova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Минебаев Н.К. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , NKMinebaev@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Сверигина Л.А. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Larisa.Sverigina@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Селиванова И.В. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Irina.Selivanova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Серазетдинова Л.И. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Larisa.Serazetdinova@kpfu.ru ; Спасова З.Ф. ; преподаватель, б/с Усманова В.Н. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , VNUsmanova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Утегенова Н.Р. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Narmina.Utegenova@kpfu.ru ; преподаватель, б/с Фалеева С.А. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , SAFaleeva@kpfu.ru ; преподаватель, б/с Шамгунова Г.М. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Guzel.Shamgunova@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

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

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-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;

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

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;

- выполнять приемы зашиты и самообороны, страховки и самостраховки;

3. должен владеть:

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

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	

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

№	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
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
.	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)):

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

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

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 7. зачет
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.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

В качестве критериев результативности учебных занятий в специальном отделении являются 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.Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.

http://www.znanium.com/bookread.php?book=180800

2.Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.http://www.znanium.com/bookread.php?book=357794

3.Общественное здоровье и здравоохранение: медико-социологический анализ / В.А. Медик, А.М. Осипов. - М.: ИЦ РИОР: ИНФРА-М, 2012. - 358 с.http://www.znanium.com/bookread.php?book=243641

7.2. Дополнительная литература:

Барбашин В.В. Формирование готовности студентов к самоконтролю в модульно-рейтинговом обучении (дисциплина "Физическая культура"): автореф. дис. канд. пед. наук. / В.В. Барбашин; Саратов. ун-т - Пенза: Б.и, 2007 - 24 с.

Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. - Изд. 3-е - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 381 с.

Колтошова Т.В. Оздоровительная физическая культура во вторичной профилактике функциональных нарушений и заболеваний позвоночника у студентов специальных медицинских групп // Теория и практика физический культуры. - Б.м?. - 2005.- N4- С. 60-63.

Спортивные игры в программе по физической культуре в вузе: методичсекое пособие / М-во по делам молодежи, спорту и туризму Респ. Татарстан, науч.-метод. совет по физ. культуре и спорту, Татар. гос. гуманитар.-пед. ун-т; [под общ.ред. М.М. Бариева, к.полит.н.; сост.: Н.В. Васенков, к.б.н., доц. И др.].-Казань: [РЦМИПП], 2009.- 60 с.

Физическая культура: [Учеб. программа] / Казан. Гос. ун-т, Каф. Физ. воспитания и спорта; [Сост. Л.В. Касатова, В.М. Шадрин].- Казань: [Казан. гос.ун-т], 2003. - 20 с.

Чоговадзе А.В, Фундаментальная книга о здоровье человека / А.В. Чоговадзе // Теория и практика физической культуры.-Б.М?-2005.-N 1.-С. 62-63.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

Шангин А.Н. Здоровье и физическая культура как условие формирования конкурентоспособности личности специалиста / А.Н. Шангин // Мониторинг качества образования и творческого саморазвития конкурентоспособности личности: материалы XIV Всерос. науч. конф. / [под науч.ред. В.И. Андреева]. - С. 284-287. - Казань, 2006.

7.3. Интернет-ресурсы:

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - http://fisu.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 - 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 Менеджмент сферы услуг .

ЭЛЕКТРОННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА КФУ

Арбеева М.Ш. _____
Белов А.М. _____
Залялиева О.В. _____
Кощеев Е.М. _____
Курмаев З.Ф. _____
Марахтанова В.И. _____
Сверигина Л.А. _____
Селиванова И.В. _____
Серазетдинова Л.И. _____
Утегенова Н.Р. _____
Фалеева С.А. _____
Шутова Е.А. _____
Бухтоярова Л.В. _____
Воробьева И.В. _____
Шамгунова Г.М. _____
Залялова Э.Р. _____
Григорьев А.П. _____
Журавлева М.С. _____
Минебаев Н.К. _____
Спасова З.Ф. _____
Усманова В.Н. _____
Грицов А.А. _____
"__" _____ 201 __ г.

Рецензент(ы):
Касатова Л.В. _____
"__" _____ 201 __ г.