

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



**УТВЕРЖДАЮ**

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

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**  
Физическая культура Б1.Б.17

Направление подготовки: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль подготовки: Менеджмент туристической деятельности и гостиничного бизнеса

Квалификация выпускника: академический бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Касатова Л.В.

**Рецензент(ы):**

-

**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

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

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 " Б1.Б.17 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 38.03.02 Менеджмент и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

В соответствии с Федеральным законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации физическая культура определена как часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Дисциплина "Физическая культура" осваивается учащимися на протяжении всех 4 лет подготовки бакалавра, что создаёт условия для поддержания и развития физической подготовленности, тренированности, работоспособности, для развития профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей, для усвоения принципов физического самосовершенствования и здорового образа жизни. Эти знания, навыки и качества призваны обеспечить возможность полноценного обучения студентов в вузе и последующего выполнения выпускниками своих профессиональных обязанностей.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

| Шифр компетенции                     | Расшифровка приобретаемой компетенции  |
|--------------------------------------|--|
| ОК-8<br>(общекультурные компетенции) | способен находить организационно-управленческие решения и готов нести за них ответственность |

В результате освоения дисциплины студент:

3. должен владеть:

#### Первый курс:

Методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Простейшими методиками самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Методиками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

Основами методики самомассажа.

Методиками корригирующей гимнастики для глаз.

Методиками составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

#### Второй курс:

Методами оценки и коррекции осанки и телосложения.

Методами самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

Методами самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Методикой проведения учебно-тренировочного занятия.

Методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

Основными методиками организации судейства по избранному виду спорта.

#### Третий - четвертый курсы:

Методами регулирования психо-эмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Средствами и методами мышечной релаксации в спорте.

Методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Методикой проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

#### 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 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 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<br>Дисциплины/<br>Модуля | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды и часы<br>аудиторной работы,<br>их трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        | Текущие формы<br>контроля |
|----|---------------------------------|---------|--------------------|---|-------------------------|------------------------|---------------------------|
|    |                                 |         |                    | Лекции  | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы |                           |
| 1. | Тема 1. Физическая культура     | 1       |                    | 0   | 72                      | 0                      |                           |
|    | Тема . Итоговая форма контроля  | 1       |                    | 0   | 0                       | 0                      | зачет                     |
|    | Итого                           |         |                    | 0   | 72                      | 0                      |                           |

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Физическая культура

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

Теория, практика

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

#### 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. Физическая культура

##### 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. Физическая подготовка как фактор формирования здорового образа жизни студентов : учебно-методическое пособие / Л. З. Багаутдинова [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Казан. гос. техн. ун-т" .? Казань : [Изд-во Казанского государственного технического университета], 2010 .?70,[3] с.
2. Герасимов, Н.П. Физическая культура : учебно-методический комплекс / Н. П. Герасимов, И. С. Ихсанов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Казан. гос. техн. ун-т" .? Казань : [Изд-во Казанского государственного технического университета], 2011 .? 43, [2] с.
3. Колясов, Р.Р. Оздоровительная физическая культура: увеличение аэробной производительности организма : учебно-методическое пособие / Р. Р. Колясов, В. Н. Колясова ; Казан. федер. ун-т .? Казань : [Казанский университет], 2012 .? 65, [17] с.
4. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. д.пед.н., проф. М. Я. Виленского .? Москва : Кнорус, 2012 .? 423, [1] с.
5. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки и специальности "Социальная работа" / А. А. Бишаева .? Москва : КноРус, 2013 .? 299 с.
6. Виленский, М.Я, Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков .? Москва : Кнорус, 2012 .? 238, [1] с.
7. Баршай, В.М, Гимнастика : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 "Физическая культура" / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов .? 3-е изд., перераб. и доп. ? 1 Москва : Кнорус, 2013 .? 312 с

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>
2. 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. <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

Здоровый образ жизни - [www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh](http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh)

Информационный проект по физической культуре и спорту - <http://www.fizkult-ura.ru/>

Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан -  
<http://mdms.tatarstan.ru/rus/info.php?id=135757>

Универсиада - <http://www.kazan2013.ru/>

Физкультура для детей и взрослых - <http://www.fizkultura-vsem.ru/>

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

Освоение дисциплины "Физическая культура" 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.

Занятия проводятся в спортзалах.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по специальности: 38.03.02 "Менеджмент" и специализации Менеджмент туристической деятельности и гостиничного бизнеса .

Автор(ы):

Касатова Л.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.