

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт востоковедения и международных отношений



УТВЕРЖДАЮ

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

_____ 20__ г.

Программа дисциплины
Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 032000.62 - Зарубежное регионоведение

Профиль подготовки:

Квалификация выпускника: бакалавр Зарубежного регионоведения со знанием иностранных языков

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Касатова Л.В. , Колясов Р.Р.

Рецензент(ы):

-

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой:

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

Учебно-методическая комиссия Института востоковедения и международных отношений:

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; Колясов Р.Р.

1. Цели освоения дисциплины

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

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 032000.62 Зарубежное регионоведение и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3, 4 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры.

Физическое воспитание в КФУ проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, являющиеся основной формой физического воспитания, предусматриваются в учебных планах по всем специальностям 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 вуза на протяжении всего периода теоретического обучения студентов в соответствии с установленным порядком для учебной дисциплины "Физическое воспитание";
- 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.

Кафедра физического воспитания оказывает спортивному клубу и общественным организациям практическую помощь и осуществляет методическое управление.

Использование указанных форм физического воспитания должно обеспечить выполнение студентами рекомендуемого минимального недельного двигательного объема (6-8 часов в неделю).

Для практических занятий студенты распределяются по учебным отделениям: основное, спортивное и специальное (с учетом пола, состояния здоровья, физической и спортивной направленности). Численный состав групп в учебных отделениях определяется в соответствии с действующей Инструкцией по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

Направление студента в специальную медицинскую группу (СМГ) осуществляет врач после обследования в начале учебного года, если у студента имеются стойкие нарушения в состоянии здоровья (хронические заболевания). Достаточным основанием для включения студента в СМГ является установление диагноза. Указание диагноза в медицинском направлении в специальное отделение требуется для того, чтобы преподаватель смог выявить показания и противопоказания к определенным средствам физического воздействия, осуществляя индивидуально-дифференцированный подход к каждому студенту. Разглашение диагноза запрещено.

Перевод студента из специальной медицинской группы в основную группу осуществляется после медицинского обследования.

Освобождение студента от занятий физическими упражнениями может носить временный характер.

В практике врачебного контроля при определении сроков возобновления занятий в СМГ после острых и инфекционных заболеваний используют ориентировочную схему примерных сроков возобновления занятий физической культурой после некоторых заболеваний и травм (по С.В.Хрущеву).

Общих противопоказаний для применения физической нагрузки (ФН) мало и они имеют, главным образом, временный характер. Они сводятся к таким состояниям и стадиям заболеваний, при которых недопустима активизация как общих, так и местных физиологических процессов: что отражается в перечне противопоказаний для применения физической нагрузки.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- гигиенические правила и структуры самостоятельных занятий.
- примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок и времени пребывания на открытом воздухе.
- методические принципы спортивной тренировки

2. должен уметь:

выполнять:

- 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, годовом 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; зачет в 7 семестре; зачет в 8 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. Практика: Гимнастика	1	1-3	0	0	0	
2.	Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов	1	3	0	0	0	
3.	Тема 3. Практика: Легкая атлетика	1	4-6	0	0	0	
4.	Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры	1	7	0	0	0	
5.	Тема 5. Практика: Спортивные игры	1	8-10	0	0	0	
6.	Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья	1	10	0	0	0	
7.	Тема 7. Практика: Специализация	1	11-16	0	0	0	
8.	Тема 8. Закрепление материала	1	16-18	0	0	0	
9.	Тема 9. Практика: Гимнастика	2	1-3	0	0	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. Теория: Психофизиоло-гические основы учебного труда и интел-ой деят-ти	2	3	0	0	0	
11.	Тема 11. Практика: Легкая атлетика	2	4-6	0	0	0	
12.	Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента	2	7	0	0	0	
13.	Тема 13. Практика: Спортивные игры	2	8-10	0	0	0	
14.	Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физ.упражнениями	2	10	0	0	0	
15.	Тема 15. Практика: Специализация	2	11-16	0	0	0	
16.	Тема 16. Закрепление материала Факультатив: Лыжный спорт	2	16-17	0	0	0	
17.	Тема 17. Практика: Гимнастика	3	1-2	0	0	0	
18.	Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем.физ.упр-ий	3	3	0	0	0	
19.	Тема 19. Практика: Легкая атлетика	3	3-7	0	0	0	
20.	Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем.физ.упр-ий	3	7	0	0	0	
21.	Тема 21. Практика: Спортивные игры	3	8-9	0	0	0	
22.	Тема 22. Практика: Специализация	3	10-16	0	0	0	
23.	Тема 23. Закрепление материала	3	16-18	0	0	0	
24.	Тема 24. Практика: Гимнастика	4	1-2	0	0	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	
25.	Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента	4	3	0	0	0	
26.	Тема 26. Практика: Легкая атлетика	4	3-7	0	0	0	
27.	Тема 27. Практика: Спортивные игры	4	7-9	0	0	0	
28.	Тема 28. Практика: Специализация	4	9-16	0	0	0	
29.	Тема 29. Закрепление материала	4	16-17	0	0	0	
30.	Тема 30. Практика: Гимнастика	5	1-2	0	0	0	
31.	Тема 31. Теория: Профессиональ-но-прикладная физ.подготовка студента	5	3	0	0	0	
32.	Тема 32. Практика: Легкая атлетика	5	4-7	0	0	0	
33.	Тема 33. Практика: Спортивные игры	5	8-9	0	0	0	
34.	Тема 34. Практика: Специализация	5	9-16	0	0	0	
35.	Тема 35. Закрепление материала	5	17-18	0	0	0	
36.	Тема 36. Практика: Гимнастика	6	1-2	0	0	0	
37.	Тема 37. Практика: Легкая атлетика	6	3-5	0	0	0	
38.	Тема 38. Практика: Спортивные игры	6	6	0	0	0	
39.	Тема 39. Практика: Специализация	6	7-15	0	0	0	
40.	Тема 40. Закрепление материала	6	16-17	0	0	0	
41.	Тема 41. Практика: Гимнастика	7	1	0	0	0	
42.	Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деят-ти бакалавра и специалиста	7	2	0	0	0	
43.	Тема 43. Практика: Легкая атлетика	7	3-4	0	0	0	
44.	Тема 44. Практика: Спортивные игры	7	5-6	0	0	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	
45.	Тема 45. Практика: Специализация Закрепление материала	7	7-14	0	0	0	
47.	Тема 47. Практика: Специализация	8	1-8	0	0	0	
48.	Тема 48. Закрепление материала	8	9	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
·	Тема . Итоговая форма контроля	7		0	0	0	зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	зачет
	Итого			0	0	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Практика: Гимнастика

Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов

Тема 3. Практика: Легкая атлетика

Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры

Тема 5. Практика: Спортивные игры

Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья

Тема 7. Практика: Специализация

Тема 8. Закрепление материала

Тема 9. Практика: Гимнастика

Тема 10. Теория: Психофизиоло-гические основы учебного труда и интел-ой деят-ти

Тема 11. Практика: Легкая атлетика

Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента

Тема 13. Практика: Спортивные игры

Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физ.упражнениями

Тема 15. Практика: Специализация

Тема 16. Закрепление материала Факультатив: Лыжный спорт

Тема 17. Практика: Гимнастика

Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем.физ.упр-ий

Тема 19. Практика: Легкая атлетика

Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем. физ. упр-ий

Тема 21. Практика: Спортивные игры

Тема 22. Практика: Специализация

Тема 23. Закрепление материала

Тема 24. Практика: Гимнастика

Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физ. подготовка студента

Тема 26. Практика: Легкая атлетика

Тема 27. Практика: Спортивные игры

Тема 28. Практика: Специализация

Тема 29. Закрепление материала

Тема 30. Практика: Гимнастика

Тема 31. Теория: Профессионально-но-прикладная физ. подготовка студента

Тема 32. Практика: Легкая атлетика

Тема 33. Практика: Спортивные игры

Тема 34. Практика: Специализация

Тема 35. Закрепление материала

Тема 36. Практика: Гимнастика

Тема 37. Практика: Легкая атлетика

Тема 38. Практика: Спортивные игры

Тема 39. Практика: Специализация

Тема 40. Закрепление материала

Тема 41. Практика: Гимнастика

Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деят-ти бакалавра и специалиста

Тема 43. Практика: Легкая атлетика

Тема 44. Практика: Спортивные игры

Тема 45. Практика: Специализация Закрепление материала

Тема 47. Практика: Специализация

Тема 48. Закрепление материала

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Теоретический курс - активные формы проведения занятий: проблемная лекция, лекция с использованием видеоматериала

Практические занятия - активные формы проведения занятий: мастер-классы по видам спорта

Контроль за эффективностью занятий - медико-биологические и педагогические тестирование и измерения

Самостоятельная работа - реферат

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

7.1. Основная литература:

1. Арестов Ю.М., Выжгин В.И., Изгаршев А.И., Фенин В.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 Я.Р., 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.
6. Жолдак В.И. Труд и физическая культура. - М: Знание, 1982, - 64 с.
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.
12. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга: Физкультура и спорт, 1972, - 130 с.
13. Остапенко А.Н., Селиверстов Б.И., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие. - М: Высшая школа, 1980, - 217 с.
14. Правила соревнований по видам спорта (действующие).
15. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов (учебное пособие). - М: Высшая школа, 1985, - 136 с.
16. Саноян Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся. - М.: Физкультура и спорт, 1979, - 123 с.
17. 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.
18. Физическая культура и здоровье: Учебник, под ред. Пономаревой В.В. М.:ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2001. - 299 с.
19. Чоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. - М: Медицина, 1977, - 175 с.
20. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. - М.: Высшая школа, 1986, - 142 с.

7.2. Дополнительная литература:

7.3. Интернет-ресурсы:

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 032000.62 "Зарубежное регионоведение" .

Автор(ы):

Касатова Л.В. _____

Колясов Р.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

"__" _____ 201__ г.