

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



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: 034300.62 - Физическая культура

Профиль подготовки: Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Газизов Ф.Г.

**Рецензент(ы):**

Яковлев А.Л.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Газизов Ф. Г.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 81376117

Казань  
2017

## 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) доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , FG Gazizov@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физического воспитания, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 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 034300.62 Физическая культура и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Дисциплина "Физическая культура" занимает основополагающее место в учебном процессе, где прививаются определенные умения и навыки в профессиональной подготовке бакалавров данного направления. Данный предмет, участвуя в профессиональном становлении бакалавра, в первую очередь, формирует у студентов:

профессиональную направленность личности;

мотивацию студентов на учебную и будущую профессиональную деятельность;

ценностные ориентации.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7 (общекультурные компетенции)	Способность к самоорганизации и самообразованию
ОК-8 (общекультурные компетенции)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-10 (профессиональные компетенции)	Способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни
ОПК-12 (профессиональные компетенции)	Способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	Способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста
ОПК-8 (профессиональные компетенции)	Способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта
ПК-1 (профессиональные компетенции)	Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии
ПК-1 (профессиональные компетенции)	Способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии
ПК-2 (профессиональные компетенции)	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры
ПК-2 (профессиональные компетенции)	Способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры
ПК-3 (профессиональные компетенции)	Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
ПК-6 (профессиональные компетенции)	Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни
ПК-6 (профессиональные компетенции)	Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни
ПК-6 (профессиональные компетенции)	Способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни
ПК-9 (профессиональные компетенции)	Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

общетеоретические основы физической культуры;

основы техники базовых видов спорта;

социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

2. должен уметь:

показать и объяснить отдельные упражнения;  
составить отдельный комплекс упражнений, провести урок (тренировку);  
формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### 3. должен владеть:

навыками организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; опытом творческого использования физкультурной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 4. должен демонстрировать способность и готовность:

применять полученные знания на практике;  
применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;  
применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях 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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1	1	6	30	0	
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	3	6	30	0	
3.	Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1	6	30	0	
4.	Тема 4. Индивидуальный выбор видов спор-та и систем физических упражнений	2	3	6	30	0	
5.	Тема 5. Студенческий спорт	3	3	2	34	0	
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	3	2	2	34	0	
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	3	2	34	0	
6.	Тема 6. Особенности занятий избранным видами физических упражнений	4	4	2	34	0	
7.	Тема 7. Комплекс нормативов ГТО	5	4	4	68	0	
8.	Тема 8. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	6	3	8	32	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

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	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			44	356	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

#### **лекционное занятие (6 часа(ов)):**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

#### **практическое занятие (30 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие двигательных способностей в базовых видах спорта.

### Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

#### **лекционное занятие (6 часа(ов)):**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физического воспитания и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### **практическое занятие (30 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие двигательных способностей в базовых видах спорта.

### Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья

#### **лекционное занятие (6 часа(ов)):**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Средства физического воспитания в регулировании работоспособности. Особенности использования средств физического воспитания для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

#### **практическое занятие (30 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие двигательных способностей в базовых видах спорта.

#### **Тема 4. Индивидуальный выбор видов спор-та и систем физических упражнений**

##### ***лекционное занятие (6 часа(ов)):***

Физическое воспитание и спорт в вузе. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Классификация физических упражнений. Направленность физических упражнений. Система занятий физическими упражнениями. Особенности обязательных и дополнительных занятий физическими упражнениями. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями. Условия для занятий физическими упражнениями. Особенности организации и планирования физического воспитания и спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

##### ***практическое занятие (30 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие двигательных способностей в базовых видах спорта.

#### **Тема 5. Студенческий спорт**

##### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Сравнительный анализ студенческого спортивного движения в Рос-сии и за рубежом. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

##### ***практическое занятие (34 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие двигательных способностей в базовых видах спорта.

#### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

##### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Характеристика общей и специальной физической подготовки. Средства и методы

##### ***практическое занятие (34 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие двигательных способностей в базовых видах спорта.

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

##### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

##### ***практическое занятие (34 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие двигательных способностей в базовых видах спорта.

#### **Тема 6. Особенности занятий избранным видами физических упражнений**

##### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***



Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физического воспитания и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Характеристика особенностей воздействия вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

**практическое занятие (34 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие двигательных способностей в базовых видах спорта.

**Тема 7. Комплекс нормативов ГТО**

**лекционное занятие (4 часа(ов)):**

Прием нормативов комплекса ГТО по ступеням. Методика организации приема и сдачи нормативов комплекса ГТО.

**практическое занятие (68 часа(ов)):**

Прием нормативов комплекса ГТО по 6 ступени. Методика организации приема и сдачи нормативов комплекса ГТО по ступеням.

**Тема 8. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями**

**лекционное занятие (8 часа(ов)):**

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**практическое занятие (32 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие двигательных способностей в базовых видах спорта.

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

**5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

При проведении лекционных и практических в обязательном порядке предусматривается широкое использование активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, разбор техники, методических задач).

В рамках организации самостоятельной работы предусмотрены встречи с известными спортсменами по виду спорта и заслуженными тренерами РФ, представителями обще-ственных федераций и спортивных клубов, мастер-классы экспертов и специалистов.

**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**

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

**Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья**

**Тема 4. Индивидуальный выбор видов спор-та и систем физических упражнений**

**Тема 5. Студенческий спорт**

**Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

**Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Тема 6. Особенности занятий избранным видами физических упражнений**

**Тема 7. Комплекс нормативов ГТО**

**Тема 8. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями**

**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:

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
8. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
9. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическое воспитание и спорт.
10. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
11. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
12. Функциональные системы организма.
13. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
14. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
15. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
16. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
17. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

18. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
19. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
20. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
21. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
22. Особенности функционирования центральной нервной системы.
23. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
24. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
25. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
26. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
27. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
28. Влияние образа жизни на здоровье.
29. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
30. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
31. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
32. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
33. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
34. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
35. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
36. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
37. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
38. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
39. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интравертам и экстравертам.
40. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
41. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
42. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
43. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
44. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
45. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
46. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
47. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
48. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
49. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

50. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
51. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
52. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
53. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
54. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
55. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.
56. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
57. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
58. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
59. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.
60. Методические принципы физического воспитания.
61. Метод регламентированного упражнения.
62. Игровой метод.
63. Соревновательный метод.
64. Использование словесных и сенсорных методов.
65. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
66. Этапы обучения движениям.
67. Воспитание физических качеств.
68. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости.
69. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
70. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
71. Специальная физическая подготовка.
72. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.
73. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
74. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
75. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
76. Интенсивность физических нагрузок.
77. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
78. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
79. Значение мышечной релаксации.
80. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
81. Формы занятий физическими упражнениями.
82. Урочные формы занятий.
83. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).
84. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.

85. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.
86. Общая и моторная плотность занятия.
87. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
88. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
89. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
90. Возрастные особенности содержания занятий.
91. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
92. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
93. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
94. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.
95. Признаки чрезмерной нагрузки.
96. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
97. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.
98. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
99. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
100. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
101. Массовый спорт. Его цели и задачи.
102. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура.
103. Национальные виды спорта.
104. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
105. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
106. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
107. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
108. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.
109. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
110. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
111. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
112. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
113. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза.
114. Перспективное планирование подготовки.
115. Текущее и оперативное планирование подготовки.
116. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
117. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.
118. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения.

119. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

120. Виды диагностики, их цели и задачи.

121. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

122. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

123. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

124. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.

125. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

126. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спор-том по результатам показателей контроля.

Аттестационные тесты по итогам освоения дисциплины (электронное тестирование).

Примерные тесты

1. Главная сущность занятий спортом?

1) Укрепление здоровья человека.

2) Повышение работоспособности человека.

3) Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

2. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?

1) Целью и направленностью.

2) Местом проведения и методами.

3) Набором упражнений.

3. Какой вид спорта не является циклическим?

1) Плавание.

2) Гребля.

3) Футбол.

4. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете?

1) Словесные, наглядные, практические.

2) Наглядные, познавательные, прикладные.

3) Физические, биологические, гигиенические.

5. Что подразумевает так называемая "правильная" техника выполнения физического упражнения (действия)?

1) Красота движений.

2) Соответствие техническому эталону (образцу).

3) Эффективность в решении задач.

6. Какие существуют методы обучения двигательным действиям?

1) Метод целостно-конструктивного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения ("целостный" и "по частям").

2) Круговой, повторный.

3) Игровой, соревновательный, познавательный.

7. В чем заключается основное отличие упражнений аэробного и анаэробного характера?

1) В мощности выполняемой нагрузки и, соответственно, участию или нет кислорода в обеспечении энергопродукции организма.

2) В количестве вдыхаемого воздуха.

3) В соотношении вдоха и выдоха.

8. Для чего необходима разминка в тренировочном занятии?

- 1) Для разогрева и улучшения самочувствия.
  - 2) Для подготовки организма занимающегося в целом или отдельных его систем к выполнению основной тренировочной нагрузки?
  - 3) Для развития физических качеств и отработки техники.
9. Какие методы тренировки Вы знаете?
- 1) Беговой, плавательный, игровой.
  - 2) Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.
  - 3) Словесный, наглядный, прикладной.
10. В чем состоит существенное отличие интервального метода тренировки и повторного?
- 1) В объеме выполняемой нагрузки.
  - 2) В количестве рабочих отрезков (подходов).
  - 3) В длительности интервалов отдыха.

Сводная таблица правильных ответов

на аттестационные вопросы

♦ во-проса Правильный ответ

- 1 3  
2 1  
3 3  
4 1  
5 3  
6 1  
7 1  
8 2  
9 2  
10 3

### 7.1. Основная литература:

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

Некипелов, А. Д. Новая Российская энциклопедия [Электронный ресурс] : В 12 т.: Т. 8(1):

Квазичастицы - Когг / Редкол.: А. Д. Некипелов, В. И. Данилов-Данильян и др. - М. :

Энциклопедия, ИД ИНФРА-М, 2003. - 480 с. : ил. ; 84x108/16. - ISBN 5-94802-001-0

(Энциклопедия). - ISBN 5-16-002383-6 (ИНФРА-М). ISBN 978-5-94802-036-5 (т. 8(1))

(Энциклопедия) ISBN 978-5-16-004307-4 (т. 8(1)) (ИНФРА-М)

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=373119>

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://znanium.com/bookread.php?book=180800>

### 7.2. Дополнительная литература:

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>

Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478

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:**

Нормативы ГТО - <http://gto-normativy.ru/stupeni-gto/>

Портал о зимних видах спорта - <http://ws-news.ru>

Сайт журнала - <http://www.skisport.ru/>

Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов - <http://fizsport.ru>

Федерация лыжных гонок и биатлона РТ - <http://flgb-rt.ru/federation/>

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

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

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

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.



Для обеспечения данной дисциплины имеется оборудованная лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта инвентаря, раздевалками для девушек и юношей, душ, а так же учебно-тренировочные лыжни, трассы спусков на склонах и подъемах. Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 034300.62 "Физическая культура" и профилю подготовки Физическая культура и спорт .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Яковлев А.Л. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.