

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт физической культуры и спорта



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: на базе СПО

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р., Максудов Р.Ш.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Фазлеев Н. Ш.

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

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:
Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 813716614

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) старший преподаватель, б/с Максудов Р.Ш. кафедра спортивных дисциплин Институт физической культуры и спорта, RSMaksutov@kpfu.ru ; доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. кафедра спортивных дисциплин Институт физической культуры и спорта, RRShajhiev@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Задачами дисциплины являются следующие:

1. Освоение методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и координационных способностей.
2. Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых личностного и профессионального развития.
3. Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.
4. Приобретения опыта творческого использования знаний, умений и навыков по физической культуре для достижения жизненных и профессиональных целей.
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

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 050100.62 Педагогическое образование и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 2, 3 курсах, 3, 4, 5, 6 семестры.

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.ДВ.4 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.062 Педагогическое образование и относится к вариативной части. Осваивается на 1 курсе, 1, 2 семестр.

Физическая культура представлена в программе общеобразовательных, средне-специальных и высших учебных заведениях. Дисциплина "ФК" 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-5 (общекультурные компетенции)	Готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления организма;
ОК-5 (общекультурные компетенции)	Готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления организма;

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;
ПК-2 (профессиональные компетенции)	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения
ПК-2 (профессиональные компетенции)	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения
ПК-6 (профессиональные компетенции)	Способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников;
ПК-6 (профессиональные компетенции)	Способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников;
ПК-8 (профессиональные компетенции)	Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
ПК-8 (профессиональные компетенции)	Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
СК-5	Умеет средствами ФКиС, в том числе с учетом культурных традиций национальных видов спорта, реализовывать задачи воспитания физически культурной, здоровой личности на уроках, в учебно-тренировочном процессе и при проведении организационно-массовых мероприятий, рекреационно-реабилитационных занятий
СК-5	Умеет средствами ФКиС, в том числе с учетом культурных традиций национальных видов спорта, реализовывать задачи воспитания физически культурной, здоровой личности на уроках, в учебно-тренировочном процессе и при проведении организационно-массовых мероприятий, рекреационно-реабилитационных занятий

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

-эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры, освоение которых происходит в ходе занятий;

-дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые в занятиях;

- методику физкультурно-спортивных оздоровительных занятий с различными группами населения на базе видов спорта;
- методику развития физических качеств;
- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях ФК;
- методы и организацию комплексного контроля на занятиях;
- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

2. должен уметь:

- формулировать конкретные задачи на занятиях по ФК, в процессе физического воспитания;
- владеть технологией обучения различных категорий людей технике и тактике, развития физических качеств;
- оценивать эффективность занятий физической культурой;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий физической культурой;
- владеть средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в занятиях по единоборствам, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий;
- определять причины ошибок в процессе освоения физических упражнений по развитию физических качеств и находить методику их устранения.

3. должен владеть:

- методикой обучения физическим упражнениям;
- планировать и осуществлять подготовку по дисциплине "ФК" с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- навыками организации и проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по проблемам оздоровительной деятельности и спортивной тренировки;
- методами педагогического и врачебного контроля;
- демонстрировать способность и готовность;
- применять полученные знания на практике.

- 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. должен демонстрировать способность и готовность:

Применять полученные знания на практике

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 400 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины 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.	3		0	12	0	
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	3		0	12	0	
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3		0	14	0	
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3		0	10	0	
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	3		0	12	0	
6.	Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями.	4		0	14	0	
7.	Тема 7. Спорт.	4		0	14	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	
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4		0	10	0	
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4		0	10	0	
10.	Тема 10. Составление учебной документации по бадминтону	5		0	10	0	
11.	Тема 11. Организация проведения соревнований по бадминтону различного масштаба.	5		0	12	0	
12.	Тема 12. Методика и организация судейства соревнований по бадминтону.	5		0	10	0	
13.	Тема 13. Участие в соревнованиях по бадминтону	5		0	14	0	
14.	Тема 14. Составление учебной документации по настольному теннису	6		0	8	0	
15.	Тема 15. Организация проведения соревнований по настольному теннису различного масштаба.	6		0	8	0	
16.	Тема 16. Участие в соревнованиях по настольному теннису	6		0	8	0	
17.	Тема 17. Методика и организация судейства соревнований по бадминтону.	6		0	6	0	
.	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

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	6		0	0	0	зачет
	Итого			0	184	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.

практическое занятие (12 часа(ов)):

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

практическое занятие (12 часа(ов)):

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры 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.

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

практическое занятие (14 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. 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.

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

практическое занятие (10 часа(ов)):

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов. в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

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

практическое занятие (12 часа(ов)):

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Часть 2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями.

практическое занятие (14 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.

Тема 7. Спорт.

практическое занятие (14 часа(ов)):

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 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.

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

практическое занятие (10 часа(ов)):

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 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. 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. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

практическое занятие (10 часа(ов)):

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.

Тема 10. Составление учебной документации по бадминтону

практическое занятие (10 часа(ов)):

Учебная документация по бадминтону.

Тема 11. Организация проведения соревнований по бадминтону различного масштаба.

практическое занятие (12 часа(ов)):

Проведение соревнований по бадминтону.

Тема 12. Методика и организация судейства соревнований по бадминтону.

практическое занятие (10 часа(ов)):

Организация судейства соревнований по бадминтону.

Тема 13. Участие в соревнованиях по бадминтону

практическое занятие (14 часа(ов)):

Участие в первенстве группы по бадминтону.

Тема 14. Составление учебной документации по настольному теннису

практическое занятие (8 часа(ов)):

Учебная документация по настольному теннису.

Тема 15. Организация проведения соревнований по настольному теннису различного масштаба.

практическое занятие (8 часа(ов)):

Проведение соревнований по настольному теннису.

Тема 16. Участие в соревнованиях по настольному теннису

практическое занятие (8 часа(ов)):

Участие в первенстве группы по настольному теннису.

Тема 17. Методика и организация судейства соревнований по бадминтону.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Организация судейства соревнований по настольному теннису.

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; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

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. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

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

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

Тема 6. Основы методики занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Спорт.

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

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 10. Составление учебной документации по бадминтону

Тема 11. Организация проведения соревнований по бадминтону различного масштаба.

Тема 12. Методика и организация судейства соревнований по бадминтону.

Тема 13. Участие в соревнованиях по бадминтону

Тема 14. Составление учебной документации по настольному теннису

Тема 15. Организация проведения соревнований по настольному теннису различного масштаба.

Тема 16. Участие в соревнованиях по настольному теннису

Тема 17. Методика и организация судейства соревнований по бадминтону.

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

1. Физическая культура - составная часть общей культуры.

2. Цели и задачи физической культуры.

3. Роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

4. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

5. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре. Гигиена самостоятельных занятий.

6. Физическое самосовершенствование и самовоспитание.

7. Основные понятия: спорт, физическое совершенствование, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность.

8. Социально - биологические основы физической культуры. Основные понятия: функциональная система организма, социально - биологические основы физической культуры. Экологические факторы, гиподинамия.

9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психологическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

10. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, самочувствие.

11. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Основные понятия: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, формы занятий, учебно-тренировочные занятия, общая и моторная плотность занятия.

12. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, интенсивность физической нагрузки, энергозатраты при физической нагрузке. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложение в студенческом возрасте.
13. Понятие "физическая культура". Физическая культура личности и ее связь с общей культурой человека.
14. Основные формы занятий и комплексы физических упражнений по развитию телосложения.
15. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни (туризм, группы общей физической подготовки, самостоятельные занятия).
16. Динамика общей работоспособности человека в течение дня и особенности ее регулирования средствами физической культуры.
17. Комплексы физических упражнений, содействующих регулированию массы тела.
18. Качество "сила" и методика ее развития.
19. Осанка. Комплексы упражнений по исправлению осанки.
20. Общая и специальная выносливость. Методика развития выносливости.
21. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (внешние и внутренние признаки).
22. Режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию выносливости, силы.
23. Режим дня студента. Его роль в организации здорового образа жизни и сохранении работоспособности.
24. Содержание индивидуальных закаливающих процедур и особенности их проведения.
25. Особенности содержания занятий общей физической подготовкой. Направленность этих занятий на укрепление здоровья человека.
26. Общие положения основ российского законодательства по физической культуре.
27. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития их детей.
28. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
29. Особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростных качеств.
30. Роль занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждении нарушений норм общественной жизни.
31. Содержание и направленность индивидуальных занятий физической культурой в режиме дня. Особенности их организации проведения.
32. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (выбор мест занятий, контроль за физической нагрузкой, инвентарь и оборудование, гигиена тела и одежды).
33. "Активная" и "пассивная" гибкость человека, Методика развития гибкости.
34. Дневник самоконтроля, его основные разделы и формы индивидуального контроля.
35. Понятие "здоровье" и факторы внешней среды, влияющие на здоровье.
36. Здоровое питание. Его сбалансированность.
37. Дурные привычки и их воздействие на организм человека.
38. Методика обучения двигательным действиям.
39. Физиологический аспект образования двигательного умения, навыка, навыка высшего порядка.
40. Понятие "спортивная тренировка". Виды подготовки и их краткая характеристика (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, волевая).
41. Понятие "спортивная форма". Фазовый характер процесса развития спортивной формы.

42. Периоды в годичном цикле тренировки (подготовительный, соревновательный, переходный) и их краткая характеристика.
43. Принципы спортивной тренировки (сознательности и активности, доступности и их характеристика).
44. Принципы спортивной тренировки (прогрессирования, систематичности) и их характеристика.
45. Расчлененный и целостный характер разучивания физических упражнений и их характеристика.
46. Коррекция фигуры, упражнения, применяемые для коррекции фигуры.
47. Оценка физической подготовленности (по тестам).

7.1. Основная литература:

- Спортивные игры / Под. ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: АCADEMA, 2004.
Теория и практика футбола. - М.: ЗАО "СпортАкадем Пресс".
- Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>
- 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:

- Журнал "Теория и практика физической культуры".
- Журнал "Физическая культура в школе".
- Я еще не успел далеко уйти от футбола" / Р. Нигматуллин ; [Беседовал] Р. Сабилов // Идель. ? 2006 .? ♦8 .? С.64-65.
- 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>
- 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>
- 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

7.3. Интернет-ресурсы:

- Национальная Федерация Бадминтона России - www.badm.ru/
- Советский спорт - www.sovsport.ru
- Спорт в РТ - tatsport.com
- Спорт-экспресс - www.sport-express.ru
- Федерация настольного тенниса России - ttfr.ru/

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 "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

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.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента" , доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Лекционная аудитория с мультимедиа проектором, ноутбуком и экраном на штативе.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р. _____

Максудов Р.Ш. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш. _____

"__" _____ 201__ г.