

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



УТВЕРЖДАЮ

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

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины
Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 030200.62 - Политология

Профиль подготовки: Сравнительная политология; политическая регионалистика и этнополитика

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Касатова Л.В. , Колясов Р.Р.

Рецензент(ы):

Лихачев В.Э.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.

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

Учебно-методическая комиссия Института социально-философских наук и массовых коммуникаций (отделение социально-политических наук):

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

Целью физического воспитания является формирование физической культуры студента и способности реализовать 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.

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем знаний в области физической культуры.

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 030200.62 Политология и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

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 - 7 (общекультурные)	

компетенции)

владеет средствами самостоятельного, методически
правильного использования методов физического
воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению
должного уровня физической подготовленности для

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Гигиенические правила и структуру самостоятельных занятий.

Примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок и времени пребывания на открытом воздухе.

Методические принципы спортивной тренировки.

2. должен уметь:

Осуществлять планирование самостоятельных занятий в недельном, годовом и многолетнем циклах.

Рационально подбирать физические упражнения, направленные на воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости), правильно дозировать тренировочные нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Выполнять основные приемы самомассажа.

Проводить самоконтроль:

- 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.

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:

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе и других.

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 (практика, теория)	1		0	72	0	
2.	Тема 2. Физическая культура (практика, теория)	2		0	72	0	
3.	Тема 3. Физическая культура (практика, теория)	3		0	72	0	
4.	Тема 4. Физическая культура (практика, теория)	4		0	72	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	
5.	Тема 5. Физическая культура (практика, теория)	5		0	72	0	
6.	Тема 6. Физическая культура (практика, теория)	6		0	40	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	зачет
	Итого			0	400	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура (практика, теория)

практическое занятие (72 часа(ов)):

Физическая культура (практика, теория)

Тема 2. Физическая культура (практика, теория)

практическое занятие (72 часа(ов)):

Физическая культура (практика, теория)

Тема 3. Физическая культура (практика, теория)

практическое занятие (72 часа(ов)):

Физическая культура (практика, теория)

Тема 4. Физическая культура (практика, теория)

практическое занятие (72 часа(ов)):

Физическая культура (практика, теория)

Тема 5. Физическая культура (практика, теория)

практическое занятие (72 часа(ов)):

Физическая культура (практика, теория)

Тема 6. Физическая культура (практика, теория)

практическое занятие (40 часа(ов)):

Физическая культура (практика, теория)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Организация процесса физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования включает в себя:

- проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;
 - 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.
- 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.

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

Тема 1. Физическая культура (практика, теория)

Тема 2. Физическая культура (практика, теория)

Тема 3. Физическая культура (практика, теория)

Тема 4. Физическая культура (практика, теория)

Тема 5. Физическая культура (практика, теория)

Тема 6. Физическая культура (практика, теория)

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Студенты 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. Контрольные тесты по физической подготовке для основного и спортивных учебных отделений представлены в приложениях 1 и 2. Тесты выполняются на спортивных соревнованиях в соответствии с правилами данного вида упражнений.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий в специальной медицинской группе должен быть набор формальных контрольных нормативов, комплекс жизненных параметров организма, определяющих, измеряющих и оценивающих собственно физическое (соматическое) здоровье. Необходим контроль над следующими показателями: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние и адаптация организма студентов к мышечной деятельности.

В процессе практической деятельности выявились следующие (наиболее информативные) показатели физического развития: жизненный индекс, индекс массы тела, эндокринный индекс, силовой индекс (является косвенным показателем состояния гормональной системы).

Для оценки уровня функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности наиболее информативными оказались: проба Мартинэ (оценка сердечно-сосудистой системы, одновременно проба является оценкой физической работоспособности); двойное произведение (косвенно отражающее потребление кислорода миокардо), ортостатическая проба.

Для оценки показателей физической подготовленности применяются: проба на развитие силы мышц живота и спины; оценка гибкости (является косвенным показателем состояния иммунной системы).

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья (приложение 3).

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. Анатомия человека.: Учебное пособие / И.М. Прищепа. - М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 459 с. \ \ <http://znanium.com/bookread.php?book=415730>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. // <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>

7.2. Дополнительная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. // <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>
2. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 352 с. \ \ <http://znanium.com/bookread.php?book=376897>

7.3. Интернет-ресурсы:

Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru/>
Новости спорта - sports.ru
Новости спорта - championat.com
Нормативы ГТО - www.gto-normy.ru

Электронная библиотека - elibrary.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.

Спортивные залы со специальным оборудованием, спортивные снаряды, тренажёры, спортивный инвентарь.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 030200.62 "Политология" и профилю подготовки Сравнительная политология; политическая регионалистика и этнополитика .

Автор(ы):

Касатова Л.В. _____

Колясов Р.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Лихачев В.Э. _____

"__" _____ 201__ г.