

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт вычислительной математики и информационных технологий



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 010400.62 - Прикладная математика и информатика
Профиль подготовки: Системное программирование, математическое моделирование
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очно-заочное
Язык обучения: русский

Автор(ы):

Касатова Л.В.

Рецензент(ы):

Бахтиева Л.У.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.

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

Учебно-методическая комиссия Института вычислительной математики и информационных технологий:

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

Регистрационный No 9147214

Казань
2014

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, б/с (доцент) Касатова Л.В.
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ,
Ljudmila.Kasatova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания является формирование физической культуры студента и способности реализовывать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающей физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально значимых физических качеств и психомоторных способностей;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б4.Б.1 Физическая культура" основной образовательной программы 010400.62 Прикладная математика и информатика и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 3 курсе, 6 семестр.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	способность самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорово-го образа жизни, организации активного отдыха и профилак-тике вредных привычек
- основы формирования двигательных действий и развития фи-зических качеств
- способы закаливания организма и основные приемы самомас-сажа
- необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.

2. должен уметь:

- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания.
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта

3. должен владеть:

- знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;
- навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.

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 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 студентов	8		0	0	0	домашнее задание

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	8		0	1	0	домашнее задание
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	8		0	1	0	домашнее задание
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регуляции работоспособности.	8		0	1	0	домашнее задание
5.	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	8		0	1	0	тестирование
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		0	1	0	домашнее задание
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	8		0	1	0	домашнее задание
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	8		0	1	0	тестирование
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8		0	1	0	домашнее задание

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	8		0	1	0	домашнее задание
11.	Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	8		0	1	0	тестирование
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	зачет
	Итого			0	10	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

практическое занятие (1 часа(ов)):

Практическое занятие - тренировка

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

практическое занятие (1 часа(ов)):

Практическое занятие - тренировка

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

практическое занятие (1 часа(ов)):

Практическое занятие - тренировка

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

практическое занятие (1 часа(ов)):

Практическое занятие - тренировка

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

практическое занятие (1 часа(ов)):

Практическое занятие - тренировка

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

практическое занятие (1 часа(ов)):

Практическое занятие - тренировка

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

практическое занятие (1 часа(ов)):

Практическое занятие - тренировка

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

практическое занятие (1 часа(ов)):

Практическое занятие - тренировка

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

практическое занятие (1 часа(ов)):

Практическое занятие - тренировка

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

практическое занятие (1 часа(ов)):

Практическое занятие - тренировка

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8		подготовка домашнего задания	35	домашнее задание
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	8		подготовка домашнего задания	35	домашнее задание
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	8		подготовка домашнего задания	35	домашнее задание
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	8		подготовка домашнего задания	35	домашнее задание
5.	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	8		подготовка домашнего задания	30	домашнее задание
				подготовка к тестированию	5	тестирование
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8		подготовка домашнего задания	35	домашнее задание

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	8		подготовка домашнего задания	35	домашнее задание
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	8		подготовка домашнего задания	30	домашнее задание
				подготовка к тестированию	5	тестирование
9.	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8		подготовка домашнего задания	35	домашнее задание
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	8		подготовка домашнего задания	35	домашнее задание
11.	Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	8		подготовка домашнего задания	35	домашнее задание
				подготовка к тестированию	5	тестирование
	Итого				390	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Физическое воспитание осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, являющиеся основной формой физического воспитания, предусмотрены учебным планом 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;
- занятия в спортивных секциях;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом;
- физические упражнения в режиме рабочего дня;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время.

Для самостоятельных занятий студентов требуется выполнение упражнений:

1. Утренней гигиенической гимнастики(зарядки).
2. Комплекса производственной гимнастики (физкультурной паузы) с учетом особенностей будущей профессии.
3. Физических упражнений во внеучебное время по индивидуальному плану.
4. Самостоятельных тренировочных занятий:
 - комплексных;
 - занятий циклическими видами физических упражнений (бегом, плаванием, бегом на лыжах и т.п.);
 - ритмической гимнастикой;

- атлетической гимнастикой и др.

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 студентов

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение литературы и выполнение заданных упражнений, подготовка к тестированию

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение литературы и выполнение заданных упражнений, подготовка к тестированию

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

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение литературы и выполнение заданных упражнений, подготовка к тестированию

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

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение литературы и выполнение заданных упражнений, подготовка к тестированию

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

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение литературы и выполнение заданных упражнений, подготовка к тестированию

тестирование , примерные вопросы:

Сдача нормативов

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение литературы и выполнение заданных упражнений, подготовка к тестированию

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение литературы и выполнение заданных упражнений, подготовка к тестированию

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

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение литературы и выполнение заданных упражнений, подготовка к тестированию

тестирование , примерные вопросы:

Сдача нормативов

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение литературы и выполнение заданных упражнений, подготовка к тестированию

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение литературы и выполнение заданных упражнений, подготовка к тестированию

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

домашнее задание , примерные вопросы:

Изучение литературы и выполнение заданных упражнений, подготовка к тестированию

тестирование , примерные вопросы:

Сдача нормативов

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Студенты, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по физической культуре, который проводится по трем разделам программы.

Тесты выполняются на спортивных соревнованиях в соответствии с правилами данного вида упражнений.

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

Основным критерием положительного результата должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

Итоговая дифференцированная оценка по физической культуре определяется средним арифметическим баллом от оценок, полученных по трем разделам зачетных требований, и проставляется в учебный журнал.

При получении итоговой оценки не ниже трех баллов ("удовлетворительно") студенту ставится зачет за учебный семестр.

7.1. Основная литература:

1. Абзалов, Наиль Ильясович. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО "Казан. (Приволж.) федер. ун-т".?Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб).?Б.м.: Б.и., 2013..?Загл. с экрана.?Для 4-го, 5-го, 6-го, 7-го, 8-го, 10-го семестров.?Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ .?

http://libweb.ksu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf

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.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 400 экз.

<http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=417975>

3. 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. - ISBN 978-5-7638-2126-0.

<http://www.znaniyum.com/bookread.php?book=443255>

7.2. Дополнительная литература:

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

2.Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с.

<http://znaniyum.com/bookread.php?book=495879>

7.3. Интернет-ресурсы:

Здоровый образ жизни - www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh

Олимпийский комитет России - <http://www.olympic.ru/>

Спорт-экспресс - www.sport-express.ru

Студенческий спорт - studentsport.ru/

Универсиада - www.kazan2013.com

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Занятия по дисциплине проводятся в спортивном зале.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 010400.62 "Прикладная математика и информатика" и профилю подготовки Системное программирование, математическое моделирование .

Автор(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Бахтиева Л.У. _____

"__" _____ 201__ г.