

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Институт фундаментальной медицины и биологии

Высшая школа биологии

Центр биологии и педагогического образования

Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК

Дисциплина: «Физическая культура и спорт»

Специальности и направления подготовки обучающихся **Института фундаментальной медицины и биологии:** «Лечебное дело», «Стоматология», «Медицинская биохимия», «Фармация», «Биология», «Педагогическое образование»;

Специальности и направления подготовки обучающихся **Института экологии и природопользования:** «Биотехнология», «Гидрометеорология», «Землеустройство и кадастры», «Почвоведение», «Экология и природопользование»;

Специальности и направления подготовки обучающихся **Инженерного института:** «Управление качеством», «Техническая физика».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2022-2023 учебный год

N	Разделы дисциплины / модуля	Форма промежуточной аттестации
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Текущий контроль: 1) Учет посещаемости занятий; 2) Защита реферата по темам 1-9; 3) Защита презентации по темам 9-17; 4) Тест по темам 1-17;
2.	Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	
3.	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	
4.	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.	
5.	Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	
6.	Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
7.	Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	
8.	Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	
9.	Тема 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	
10.	Тема 10. Спортивные и подвижные игры.	

N	Разделы дисциплины / модуля	Форма промежуточной аттестации
11.	Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	Промежуточная аттестация: <u>Зачет</u> - тестирование общей физической подготовленности обучающегося (для обучающихся основной и специальной медицинской группы 1)- зачетные вопросы (для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе 2).
12.	Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.	
13.	Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	
14.	Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	
15.	Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	
16.	Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	
17.	Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях, воспитание толерантности.	
18.	Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	
Итого		

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

Возникновение термина «физическая культура». Общие понятия теории физической культуры. Цель, задачи и формы организации физического воспитания. Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе. Организация и руководство физическим воспитанием. Формы физического воспитания студентов. Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре ФГОС ВО. Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». Организация учебного процесса. Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов. Программное построение курса физического воспитания. Зачётные требования и обязанности студентов.

Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение Олимпийских игр. Возрождение Олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийский комитет России (ОКР). Становление и развитие студенческого спорта в мире. XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Цель и задачи.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Мышечная система и её функции. Костная система и её функции. Сердечно-сосудистая система и её функции. Дыхательная система и её функции. Пищеварение. Нервная система и её функции. Функциональная подготовленность организма к физическим нагрузкам. Физическое развитие. Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам. Утомление и переутомление.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.

Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «Здоровый образ жизни». Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. Влияние окружающей среды на здоровье. Организация режима труда, отдыха и сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностного общения. Психофизическая регуляция организма. Физическое самовоспитание - условие здорового образа жизни.

Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного

применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Костно-суставная патология. Патология органов зрения. Умственно-эмоциональное перенапряжение. Сон и психическое здоровье. Гипокинезия и гиподинамия, особенности их проявления. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха. ?Малые формы? физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методы физического воспитания. Двигательные умения и навыки. Физические качества. Формы занятий. Общая физическая подготовка. Специальная подготовка. Спортивная подготовка (тренировка). Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Физическая культура личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах. Мотивация к физической деятельности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Тема 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений

Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Техническая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Психическая подготовленность в избранном виде спорта или СФУ. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Перспективное планирование многолетней подготовки. Годичное планирование. Текущее и оперативное планирование. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Календарь студенческих внутривузовских и межвузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

Тема 10. Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры. Суть и краткие правила некоторых спортивных игр. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. В физическом воспитании активно используются спортивные и подвижные игры. Они интересны и полезны. Однако пользу приносит только правильное физическое воспитание. Существуют определенные рекомендации по поводу проведения тех или иных игр в конкретных возрастных группах, имеются некоторые ограничения и правила безопасности.

Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации

Классификация туристской деятельности. Рекреационные и спортивные походы. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.

Классификация НВС. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира. Спорт развивается стремительными темпами, поэтому нетрадиционные виды спорта все больше внедряются в жизнь атлетов. Люди устраивают соревнования по самым разным видам спорта, в том числе и придуманным самостоятельно. В результате этого появляются все новые дисциплины. Многие из тех, которые ранее считались немислимыми, сегодня пользуются популярностью и привлекают к себе множество спортсменов.

Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений

Деятельность в рамках оздоровительной физической культуры направлена в первую очередь на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта. Многообразные формы и виды занятий физическими упражнениями должны обеспечивать как минимум следующие эффекты:

профилактику гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения жизненно необходимого объема движения и нагрузок;

расширение резервных возможностей основных жизненно важных систем организма (прежде всего дыхательной и сердечно-сосудистой);

повышение общей неспецифической устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и заболеваниям.

Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений. Характеристика интенсивности физических нагрузок для студентов. Гигиена самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы и тесты. Функциональные пробы и тесты в программе дисциплины «Физическая культура» в Казанском федеральном университете.

Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме. В современном спорте проблема восстановления (реабилитации) так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у спортсменов приобретают первостепенное значение.

Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях, воспитание толерантности.

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения. Особенности организации и проведения. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Спортивные соревнования и физкультурно-спортивные мероприятия - ведущая, наиболее яркая и зримая форма функционирования физической культуры и спорта в обществе. Поэтому проведение спортивных соревнований и массовых физкультурно-спортивных мероприятий составляет основное направление деятельности физкультурных и спортивных организаций.

Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов. Цель, задачи и средства ППФП студентов вузов. Факторы, определяющие содержание ППФП. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки. Физическая культура и спорт в свободное время. Дополнительные средства

повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры,
спорта и ЛФК ИФМиБ К(П)ФУ, д.биол.н, доцент

Н.И. Абзалов