

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Отделение татарской филологии и культуры имени Габдуллы Тукая



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Таюрский Д.А.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Физическая культура Б4.Б.1

Направление подготовки: 032700.62 - Филология

Профиль подготовки: Прикладная филология: межкультурная коммуникация и переводоведение

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Ратова Е.Н.

**Рецензент(ы):**

-

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.

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

Учебно-методическая комиссия Института филологии и межкультурной коммуникации  
(отделение татарской филологии и культуры имени Габдуллы Тукая):

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

Регистрационный No

Казань  
2016

## 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 Ратова Е.Н.  
 Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ, ENRatova@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины. Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма 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 032700.62 Филология и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

2. Место дисциплины в структуре ООП: \_\_\_\_\_ Б-4 \_\_\_\_\_

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
(ОК-1); (общекультурные компетенции)	- владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения
(ОК-14). (общекультурные компетенции)	- способностью вести здоровый образ жизни, обеспечивать безопасность жизнедеятельности, владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья; готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
(ОК-3); (общекультурные компетенции)	- готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе, способностью работать в команде и самостоятельно, а также быть коммуникативным, толерантным и честным; способностью проявлять организованность, трудолюбие, исполнительскую дисциплину
(ОК-5); (общекультурные компетенции)	- готовностью к выполнению гражданского долга и проявлению патриотизма
(ОК-6); (общекультурные компетенции)	- стремлением к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, умением критически оценивать свои достоинства и недостатки, способностью намечать пути и выбирать средства развития своих достоинств и устранения недостатков

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;
- научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

## 2. должен уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;
- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

## 3. должен владеть:

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: "Физическая культура личности" (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); "Здоровье" (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); "Здоровый образ жизни" (его составляющие и мотивация) и др.;
  - личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
  - должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
  - навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;
  - широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.
- 
- знать и понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек; простейшие способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - уметь выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
  - использовать приобретенные знания и умения для повышения работоспособности в учебной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

## 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. легкая атлетика	1	1-6	0	24	0	
2.	Тема 2. волейбол	1	7-12	0	24	0	
3.	Тема 3. ОФП	1	13-18	0	24	0	
4.	Тема 4. баскетбол	2	19-24	0	24	0	
5.	Тема 5. ОФП	2	25-30	0	24	0	
6.	Тема 6. легкая атлетика	2	31-36	0	24	0	
7.	Тема 7. ОФП	3	1-6	0	24	0	
8.	Тема 8. ОФП	3	7-12	0	24	0	
9.	Тема 9. ОФП	3	13-18	0	24	0	
10.	Тема 10. ОФП	4	19-24	0	24	0	
11.	Тема 11. ОФП	4	25-30	0	24	0	
12.	Тема 12. ОФП	4	31-36	0	24	0	
13.	Тема 13. ОФП	5	1-6	0	24	0	
14.	Тема 14. ОФП	5	7-12	0	24	0	
15.	Тема 15. ОФП	5	13-18	0	24	0	
16.	Тема 16. ОФП	6	19-24	0	24	0	
17.	Тема 17. ОФП	6	25-28	0	16	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

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
Итого				0	400	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. легкая атлетика

#### **практическое занятие (24 часа(ов)):**

На I-м курсе предусматривается изучение, обучение и совершенствование техники видов лёгкой атлетики, а также контрольные занятия; На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: для девушек: - бег на 60 (100) м или челночный бег 10×10 м ? быстрота; - бег на 500 (1000, 2000) м ? выносливость; - прыжок в длину с места ? быстрота и ловкость. - скоростно-силовой тест по Абалакову (выпрыгивание вверх) (см)

### Тема 2. волейбол

#### **практическое занятие (24 часа(ов)):**

К основным приёмам техники волейбола относятся перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование. Под тактикой в волейболе понимается организация индивидуальных и коллективных действий игроков и команды, направленных на достижение победы над противником. Средствами тактики являются все технические приёмы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование. Согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков или всей команды называются тактическим способом ведения игры. При обучении игроков тактическим действиям нужно обратить внимание на тщательное изучение противника, его слабых и сильных сторон. Программой по физическому воспитанию на обучение игре в волейбол отведено небольшое количество часов. Поэтому целесообразно дать студентам общее понятие об этой игре и привить некоторые простейшие навыки по тактике игры. При изучении индивидуальных тактических действий в нападении студенты должны научиться своевременно занять удобное исходное положение для выполнения второй передачи, для нападающего удара; выбрать способ отбивания мяча через сетку в соответствии с обстановкой (нападение ударом в прыжке двумя руками, направить мяч через сетку на слабого игрока или в незащищённое место, чередовать верхнюю и нижнюю подачи). Осваивая индивидуальные тактические действия в защите, студент должен научиться определять возможное действие противника и направление полёта мяча; применять различные приёмы мяча сверху или снизу, при блокировании определить зону, откуда будет произведен нападающий удар, и своевременно занимать исходное положение для прыжка. Групповые тактические действия в нападении предусматривают изучение учащимися взаимодействия игроков при первых передачах из тыловых зон к сетке, в зону 3 и вторых передач из зоны 3 в зоны 4 и 2. Главным при обучении учащихся групповым тактическим действиям в защите является умение постоянно быть готовым прийти на помощь партнёру, принимающему мяч в трудных условиях. И, наконец, при обучении командным тактическим действиям в нападении и защите изучают расстановку игроков при своей подаче и подаче противника при нападающих действиях противника, игру в нападении. - подача любым способом через сетку с лицевой линии из 5 раз - прием-передача мяча над собой верхняя, нижняя.

### Тема 3. ОФП

#### **практическое занятие (24 часа(ов)):**

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. - прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), - подъем туловища из положения лежа, руки к плечам, ноги согнутые за 1 мин. - тест на гибкость, - приседания на одной ноге, - сгибание-разгибание рук в упоре лежа

#### **Тема 4. баскетбол**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практические занятия по баскетболу включают в себя нижеследующее: ? Общая физическая подготовка. ? Специальная физическая подготовка: упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки. ? Техника попадания: передвижения, остановки и повороты без мяча и с мячом, передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча одной и двумя руками, ведение мяча, обводка противника, броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обманные движения (финты). Финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок. ? Техника защиты. Техника перемещений: основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника. Техника овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, ходам, броскам в корзину. Овладение мячом, отскочившим от щита. ? Тактика нападения: индивидуальные тактические действия: выбор места, уход от противника и выход на свободное место для получения мяча. Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков (отдай и выйди), за-слоны игроку с мячом и без мяча. Взаимодействия трёх игроков (треугольник, ?тройка?). - ведение мяча с обводкой трех кругов, - бросок из-под кольца с отскоком от щита.

#### **Тема 5. ОФП**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. - прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), - подъем туловища из положения лежа, руки к плечам, ноги согнутые за 1 мин. - тест на гибкость, - приседания на одной ноге, - сгибание-разгибание рук в упоре лежа - тест на физическую работоспособность ИГСТ.

#### **Тема 6. легкая атлетика**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

На I-м курсе предусматривается изучение, обучение и совершенствование техники видов легкой атлетики, а также контрольные занятия; На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: для девушек: - бег на 60 (100) м или челночный бег 10×10 м ? быстрота; - бег на 500 (1000, 2000) м ? выносливость; - прыжок в длину с места ? быстрота и ловкость. - скоростно-силовой тест по Абалакову (выпрыгивание вверх)

#### **Тема 7. ОФП**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

#### **Тема 8. ОФП**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

#### **Тема 9. ОФП**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные ком-плексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. - приседания на одной ноге (количество раз), - подъем туловища из положения лежа, руки к плечам, ноги прямые. - тест на гибкость, - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) - тест на физическую работоспособность ИГСТ.

#### **Тема 10. ОФП**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные ком-плексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

#### **Тема 11. ОФП**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные ком-плексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

#### **Тема 12. ОФП**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные ком-плексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. - приседания на одной ноге (количество раз), - подъем туловища из положения лежа, руки к плечам, ноги прямые. - тест на гибкость, - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) - тест на физическую работоспособность ИГСТ.

#### **Тема 13. ОФП**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные ком-плексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

#### **Тема 14. ОФП**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные ком-плексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

#### **Тема 15. ОФП**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***



Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные ком-плексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. - приседания на одной ноге (количество раз), - подъем туловища из положения лежа, руки к плечам, ноги прямые. - тест на гибкость, - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) - тест на физическую работоспособность ИГСТ.

#### **Тема 16. ОФП**

##### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные ком-плексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

#### **Тема 17. ОФП**

##### ***практическое занятие (16 часа(ов)):***

Практические занятия по общей физической подготовке включают в себя разнообразные ком-плексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. - приседания на одной ноге (количество раз), - подъем туловища из положения лежа, руки к плечам, ноги прямые. - тест на гибкость, - сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) - тест на физическую работоспособность ИГСТ.

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

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

Инновационные технологии, используемые в преподавании курса:

1. Выездные школы - это интенсивные формы коллективного обучения в режиме "погружения" в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить связи.

Данная форма реализуется посредством посещения крупных спортивных соревнований, фитнес центров. Цель - создать у обучаемых правильное представление об организации и проведении крупных спортивных мероприятий, изучить возможности применения своих профессиональных знаний в проведении данных мероприятий (практические занятия по темам ♦ 28, 29, 30).

2. Доклад (презентация) - публичное сообщение, представляющее собой развернутое изложение определенной темы, вопроса программы. Доклад может быть представлен приглашенным экспертом - руководителем крупного спортивного сооружения. Форма проведения - очное представление доклада, когда группа и докладчик находятся в лекционной аудитории (Темы лекций ♦ 1-27).

3. Игровое обучение - это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности.

Реализация данной формы происходит в процессе освоения техники спортивных движений в различных видах спорта на этапе разучивания и совершенствования. Используются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам, эстафеты, соревнования на первенство учебной группы.

4. Игровые технологии - образовательные технологии, основанные в практике физического воспитания в большей степени на следующих видах педагогических игр: обучающих, тренировочных, воспитательных, развивающих и контролируемых (темы практических занятий ♦ 28-31).

5. Тестирование - контроль знаний с помощью тестов, которые состоять из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора.

Данная форма используется при проведении зачетов, начиная с первых курсов обучения, а также в целях контроля за самостоятельной работой студентов.

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

**Тема 1. легкая атлетика**

**Тема 2. волейбол**

**Тема 3. ОФП**

**Тема 4. баскетбол**

**Тема 5. ОФП**

**Тема 6. легкая атлетика**

**Тема 7. ОФП**

**Тема 8. ОФП**

**Тема 9. ОФП**

**Тема 10. ОФП**

**Тема 11. ОФП**

**Тема 12. ОФП**

**Тема 13. ОФП**

**Тема 14. ОФП**

**Тема 15. ОФП**

**Тема 16. ОФП**

**Тема 17. ОФП**

**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:

Сдача нормативов по стандартам

### **7.1. Основная литература:**

1. Федеральный закон N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г.
2. Голощапов История физической культуры: учебное пособие. М.: Академия, 2007.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. - М.: Гардарики, 2008.
4. Основы теории и методики физического воспитания: учебно-методическое пособие / Под общ. ред. В.А. Баранова. - М., РГТЭУ, 2008.
5. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: ИЦ "Академия". 2007.
6. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.

## **7.2. Дополнительная литература:**

1. Баранов В. А., Венглинский Г. П., Столяр К. Э. Теория и практика физической культуры в вузе: учебное пособие. - М.: РГТЭУ, 2004.
2. Баранов В. А., Цедилин Ю. В., Якушев В. А. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: курс лекций. - М.: РГТЭУ, 2005.
3. Баранов В. А. Социальные проблемы физической культуры и спорта в современном обществе: монография. - М.: РГТЭУ, 2006.
4. Баранов В. А. Физическая культура как институт качества жизни в условиях российской социальной реальности: монография. - М.: РГТЭУ, 2009.
5. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. - М.: ИЦ "Академия", 2008.
6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2009.
7. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. - СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2009.

## **7.3. Интернет-ресурсы:**

<http://www.rusmedserver.ru/> - <http://www.rusmedserver.ru/>

<http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8> -

<http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>

<http://www.zdobr.ru/> - <http://www.zdobr.ru/>

[www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru) - [www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru)

Каталог образовательных ресурсов / Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://www.edu.ru/>

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

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

Учебные занятия по дисциплине "Физическая культура" организуются и проводятся на спортивной базе университета, включающей:

1. Тренажерный зал (тренажеры для развития физических качеств, набор гантелей, штанга).
2. Гимнастический зал (Стенка гимнастическая, перекладина, кольца гимнастические, брусья параллельные, брусья разновысокие, гимнастическое бревно).
3. Игровой зал.
4. Столы для настольного тенниса.
5. Спортивный комплекс "Бустан" с плавательным бассейном.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 032700.62 "Филология" и профилю подготовки Прикладная филология: межкультурная коммуникация и переводоведение .

Автор(ы):

Ратова Е.Н. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.