

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение Высшая школа международных отношений и востоковедения



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура Б1.Б.6

Направление подготовки: 58.03.01 - Востоковедение и африканистика

Профиль подготовки: Языки и литературы стран Азии и Африки (китайский язык)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Зарипова Ф.Х. , Мухаметсафин Р.С. , Петров А.Е. , Ратова Е.Н. , Садыкова А.М.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института международных отношений (отделение Высшая школа международных отношений и востоковедения):

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

Регистрационный No 980563418

Казань
2018

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 Зарипова Ф.Х. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , Farida.Chemodanova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Мухаметсафин Р.С. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , RSMuhametsafin@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Петров А.Е. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , AIEPetrov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Ратова Е.Н. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , ENRatova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Садыкова А.М. Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , AMSadykova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины "физическая культура" является формирование у студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина "Физическая культура" осваивается в процессе физического воспитания, направленного на 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 бакалавров, 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 "Б1.Б.6 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 58.03.01 Востоковедение и африканистика и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Дисциплина обеспечивает выполнение студентами рекомендуемого минимального недельного двигательного объема.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-11 (общекультурные компетенции)	осознание социальной значимости своей будущей профессии, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности
ОК-3 (общекультурные компетенции)	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовность к взаимодействию (кооперации) с коллегами, работе в коллективе, знает принципы и методы организации и управления малыми коллективами
ОК-8 (общекультурные компетенции)	стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства
ПК-18 (профессиональные компетенции)	способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия
ПК-2 (профессиональные компетенции)	применяет на практике основные учения в области физической культуры
ПК-29 (профессиональные компетенции)	владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям спортивно-рекреационной деятельностью
ПК-30 (профессиональные компетенции)	использует накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

2. должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы зашиты и самообороны, страховки и самостраховки;

3. должен владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. должен демонстрировать способность и готовность:

-

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 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. Практический и теоретический раздел	1	18	36	36	0	
7.	Тема 7. зачет	1		0	0	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			36	36	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Практический и теоретический раздел

лекционное занятие (36 часа(ов)):

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. 3. Социально-биологические основы физической культуры. 4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. 10. Спортивные и подвижные игры. 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

практическое занятие (36 часа(ов)):

семинарские занятия в соответствии с тематикой лекционного курса

Тема 7. зачет

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; подготовку и участие студентов на соревнованиях различного уровня.

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

Тема 1. Практический и теоретический раздел

Тема 7. зачет

Итоговая форма контроля

зачет

Примерные вопросы к зачету:

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента ("зачтено").

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (таблица 1).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

В качестве критериев результативности учебных занятий в специальном отделении является комплекс жизненно важных параметров организма, определяющих, измеряющих и оценивающих собственно уровень физического (соматического) здоровья.

Необходим контроль над следующими показателями: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние и адаптация организма студентов к мышечной деятельности.

Показателями физического развития являются: жизненный индекс, индекс массы тела, эндокринный индекс, силовой индекс.

Оценкой уровня функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности являются пробы Мартинэ (оценка сердечно-сосудистой системы); двойное произведение (косвенно отражающего потребление кислорода миокарда), ортостатическая проба.

Для оценки показателей физической подготовленности используются: проба на развитие силы мышц живота и спины; оценка гибкости.

Для оценки уровня физического (соматического) здоровья используются тесты моторно-кардиальной корреляции и экспресс-оценка состояния функционального здоровья.

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные входные и этапные 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.

7.1. Основная литература:

Основная литература

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.// <http://znanium.com/bookread.php?book=443255> ЭБС 'Знаниум'

7.2. Дополнительная литература:

1. Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие.- Казань: ЗАО 'Новое знание', 2010. - 104 с. URL:http://libweb.kpfu.ru/ebooks/74_126_A5-000350.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
2. Воробьева И.В. Информационное обеспечение подготовки студентов в области физической культуры: методическое пособие. / И.В. Воробьева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева. - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_00_000796.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
3. Нуруллин И.Ф. Начальное обучение игре настольный теннис: методическое пособие. /И.Ф. Нуруллин, В.Г. Рязов, Л.А. Сверигина.- Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000552.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
4. Сверигина Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 37 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
5. Д.В.Спасов. Подготовка судей-секретарей по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Спасов Д.В., Спасова З.Ф., Сверигина Л.А., Селиванова И.В. - Казань: КФУ, 2014. - 26 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000539.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
6. Спасов Д.В. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. - Казань: КФУ, 2013. - 37 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
7. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе. Учебно-метод. пособие. / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. - Казань: Казан. Ун-т, 2015. - 45 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32198/3/21-КаРС_001171.pdf
8. Садыкова А.М. Общеразвивающие упражнения в парах. Учебно-метод. /А.М.Садыкова. - Казань: Казан. Ун-т, 2015. - 24 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32200/21-КаРС_001173.pdf
9. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-метод. пособие. / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. - Казань: Казан. ун-т, 2015. - 35 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32199/21-КаРС_001172.pdf
10. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. 130 упражнений на 'растяжку'. Учебно-метод. пособие. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова. - Казань: Казан. Ун-т, 2015. - 41 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32201/21-КаРС_001174.pdf
11. Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Учебно-методическое пособие. / С.Ф. Усманова. - Казань: Казанский университет, 2015. - 69 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000988.pdf

12. Салахиев Р.Р. 'История и возрождение физкультурно- спортивного комплекса 'Готов к труду и обороне' (ГТО)'. Учебно-методическое пособие. / Р.Р. Салахиев, Е.В Фомина, А.Н. Меркулов, А.А. Лифанов, А.Г. Коржева. - Казань: КФУ, 2015, - 88 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000974.pdf
13. Закирова Н.М. Методические рекомендации при занятиях шейпингом. Учебно-методическое пособие. /Н.М. Закирова, Л.В. Касатова, С.Ф. Усманова, Р.Ф. Волкова - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2015. - 44с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32197/1/21-КаРС_001170.pdf
14. Арсланова Т.Л. Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов. Учебно- методическое пособие. / Арсланова Т.Л., Бухтоярова Л.В., Григорьев А.П., Кошечев Е.М. - Казань: Казанский Федеральный университет, 2015. - 28 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_001031.pdf
15. Рубцов В.А., Кропотова Е.Е. Методика индивидуального туризма: Методические указания по курсу / В.А. Рубцов, Е.Е. Кропотова. - Казань: Издательство Казанского государственного университета. - 16 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/02-IEG/02_118_2009_000024.pdf

7.3. Интернет-ресурсы:

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisunet.net>

Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г.Казани - <http://kazan2013.ru>

Казанский (Приволжский) федеральный университет - <http://www.kpfu.ru/>

Комитет физической культуры и спорта г. Казани - Казани <http://www.kzn.ru/page164.htm>

Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru>

Министерство по делам молодежи, спорту и туризму РТ - <http://mdmst.tatarstan.ru>

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minstm.gov.ru>

МФСО ?Буревестник? РТ - <http://burevestnik.tatarstan.ru>

Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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

Полностью оборудованные спортивные залы для занятий различными видами спортивной подготовки в рамках дисциплины (модуля) "Физическая культура" (легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры, плавание и др.). Имеется соответствующий спортивный инвентарь и спортивное оборудование.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 58.03.01 "Востоковедение и африканистика" и профилю подготовки Языки и литературы стран Азии и Африки (китайский язык) .

Автор(ы):

Мухаметсафин Р.С. _____

Петров А.Е. _____

Садыкова А.М. _____

Ратова Е.Н. _____

Зарипова Ф.Х. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.