

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



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

» _____ 20__ г.

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 (арабский 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 980528519

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

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
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
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 защиты 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.

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	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Основы теории, методика и практики физической культуры и спорта	1	18	36	36	0	Тестирование Устный опрос
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			36	36	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Основы теории, методика и практики физической культуры и спорта

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

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. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта

Итоговая форма контроля

зачет (в 1 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Устный опрос

- I) 1. Дайте определение понятию "физическая культура" и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины "Физическая культура".
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины "Физическая культура".
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение "зачета") по дисциплине "Физическая культура".
- II) 1. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
2. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
3. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
4. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
5. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
6. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
7. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
8. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
9. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
10. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
- III) 1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
2. Регуляция функций в организме.
3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
4. Особенности физически тренированного организма.
5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.

7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.

IV) 1. Что такое здоровье, здоровый образ жизни?

2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
5. Какова норма ночного сна?
6. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
7. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
8. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
10. Укажите важный принцип закаливания организма.

V) 1. Дайте определение понятию "лечебная физическая культура". Кратко опишите ее цель и задачи.

2. Как действуют физические упражнения на организм человека?
3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
4. Какие средства используются лечебной физической культурой?
5. Классификация и характеристика физических упражнений.
6. Формы лечебной физической культуры.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой

VI) 1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
5. "Физические упражнения как средство активного отдыха", - раскройте это положение.

VII) 1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.

2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
5. Что такое ОФП? Его задачи.
6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
7. Что представляет собой спортивная подготовка?
8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?

9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?

10. Что такое "мышечная релаксация"?

VIII) 1. Опишите структуру физической культуры личности.

2. Операциональный компонент физической культуры личности.

3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.

4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.

5. Дайте определение понятию "мотивация".

6. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?

7. Система мотивов в области физической культуры личности.

8. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?

IX) 1. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?

2. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?

3. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?

4. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?

5. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?

6. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?

7. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

X) 1. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

2. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.

3. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

4. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры - кратко их охарактеризуйте.

5. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.

XI) 1. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?

2. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.

3. Опишите методику разработки маршрута похода.

4. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.

5. Опишите методику раскладки снаряжения.

6. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.

7. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.

8. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?

9. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?

10. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?

11. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.

12. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?

13. Перечислите основные правила организации и проведения похода.

14. Перечислите обязанности каждого участника похода.

XII) 1. Что представляют собой "необычные виды спорта"?

2. Какая существует классификация "необычных видов спорта"?

3. Какие необычные соревнования проводятся в России?
 4. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными?
 5. Зачем проводятся такие необычные соревнования?
 6. Какой вид проведения необычных соревнований могли бы предложить вы?
- XIII) 1. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
2. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие "традиционные".
 3. Какие современные оздоровительные системы физических вы знаете?
 4. Что включают в себя понятия "велнес" и "фитнес"?
 5. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
- XIV) 1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
 3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
 4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
 5. Мотивация выбора видов двигательной активности
 6. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
 7. Самостоятельные занятия лыжным спортом.
 8. Самостоятельные занятия спортивными играми.
 9. Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
 10. Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
- XV) 1. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
 3. Какие существуют виды диагностики?
 4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
 5. Каково содержание педагогического контроля?
 6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
 7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
 8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
- XVI) 1. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
2. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
 3. Какое различие в терминах: "спортивное соревнование" и "спортивное событие"?
 4. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
 5. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
 6. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
 7. Дайте определение понятию толерантности.
 8. Перечислите необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам, которые обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.
- XVII) 1. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?

2. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
3. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
4. Что включает в себя понятие "рациональное питание"?
5. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
6. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.

XVIII) 1. Историческая справка и современное представление о ППФП.

2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
3. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
4. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
5. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
7. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
8. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
9. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
10. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
11. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
12. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
13. Дополнительные средства повышения работоспособности.
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Примерные тестовые задания.

1. Спорт это:

- 1) сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
- 2) соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;
- 3)* часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.

2. Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- 1)* больше;
- 2) меньше.

3. Гибкость в большей степени развивается при занятиях:

- 1) прыжками в длину;
- 2)* художественной гимнастикой;
- 3) плаванием.

4. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:

- 1)* учебный;
- 2) расходы;
- 3) участники.

5. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке:

- 1)* 5;

- 2) 6;
- 3) 7.
6. Спортивные игры отличаются от подвижных:
 - 1) ведением счёта;
 - 2)* строгими правилами;
 - 3) спортивной формой.
7. Ациклический вид спорта:
 - 1) академическая гребля;
 - 2) плавание;
 - 3)* водное поло.
8. Контрольное испытание по пробеганию испытуемым максимальной дистанции за 12 минут называется:
 - 1)* тест Купера;
 - 2) проба Летунова;
 - 3) тест Мюллера.
9. Девиз Олимпийских игр:
 - 1) сильные, смелые, ловкие;
 - 2) быстрота, ловкость, сила;
 - 3)* быстрее, выше, сильнее.
10. Быстрота это:
 - 1)* комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
 - 2) способность быстро развивать скорость движений;
 - 3) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.
11. Частота сердечных сокращений во время выполнения одинаковой мышечной тренировки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
 - 1)* меньше;
 - 2) не отличается;
 - 3) больше.
12. В волейболе партия продолжается до:
 - 1)* 25 очков;
 - 2) 15 очков;
 - 3) 21 очка.
13. К циклическим видам спорта не относится:
 - 1)* баскетбол;
 - 2) спортивная ходьба;
 - 3) плавание.
14. Ловкость развивает занятия:
 - 1)* волейболом;
 - 2) тяжёлой атлетикой;
 - 3) бегом.
15. Преимущественно сила необходима в виде спорта:
 - 1) стайерский бег;
 - 2)* греко-римская борьба;
 - 3) плавание.

Примечание: * - вариант правильного ответа.

Билеты к зачету:

Билет 1.

- а) Дайте определение понятия: "Физическая культура".
- б) Спортивные и рекреационные походы.

Билет 2.

- а) Дайте определение понятия: "Физическое воспитание".
- б) Сердечно-сосудистая система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Билет 3.

- а) Дайте определение понятия: "Спорт".
- б) Пищеварительная система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Билет 4.

- а) Дайте определение понятия: "Физическая рекреация".
- б) Традиционные оздоровительные системы

Билет 5.

- а) Дайте определение понятия: "Двигательная реабилитация".
- б) Техника ориентирования на местности и топографическая подготовка туриста.

Билет 6.

- а) Дайте определение физического качества: "Ловкость".
- б) История комплекса "ГТО".

Билет 7.

- а) Дайте определение физического качества: "Сила".
- б) Организм человека как единая биологическая система.

Билет 8.

- а) Дайте определение физического качества: "Выносливость".
- б) Спорт. Классификация видов спорта.

Билет 9.

- а) Дайте определение физического качества: "Гибкость".
- б) Дыхательная система и ее реакции на физическую нагрузку.

Билет 10.

- а) Дайте определение физического качества: "Быстрота".
- б) Самоконтроль и его показатели (субъективные и объективные).

Билет 11.

- а) Дайте определение понятия: "Физическая подготовка".
- б) Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни.

Билет 12.

- а) Дайте определение понятия: "Физическое развитие".
- б) Мышечная система, функциональные режимы работы мышц.

Билет 13.

- а) Дайте определение понятия: "Физическое упражнение".
- б) Нетрадиционные оздоровительные системы.

Билет 14.

- а) Дайте определение понятий: "Физическая и функциональная подготовленность".
- б) История возрождения Олимпийских игр.

Билет 15.

- а) Дайте определение понятия: "Двигательная активность".
- б) Современный комплекс ГТО.

Билет 16.

а) Дайте определение понятия: "Двигательное умение".

б) История Универсиад. Универсиада в Казани.

Билет 17.

а) Дайте определение понятия: "Двигательный навык".

б) Здоровый образ жизни, понятие и основные принципы.

Билет 18.

а) Дайте определение понятия: "Физическая работоспособность".

б) Режим труда и отдыха и сна. Закаливание.

Билет 19.

а) Дайте определение понятия: "Фоновые виды физической культуры".

б) Способы ориентирования на местности.

Билет 20.

а) Дайте определение понятия: "Здоровый образ жизни".

б) Средства восстановления после физической нагрузки.

Билет 21.

а) Дайте определение понятия "здоровье". Обоснуйте выбор вами данного определения из множества существующих.

б) Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

Билет 22.

а) Дайте определение понятия: "Физическая культура".

б) Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.

Билет 23.

а) Сформулируйте цель и задачи физического воспитания студентов в вузе.

б) Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.

Билет 24.

а) Что включает в себя понятие "рациональное питание"?

б) Дайте описание спортивной игры баскетбол: ее суть и упрощенные правила.

Билет 25.

а) Дайте определение понятия: "Спорт".

б) Изотонический и изометрический режим работы мышц.

Билет 26.

а) Дайте определение понятия: "Общая физическая подготовка".

б) Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Билет 27.

а) Дайте определение понятия: "Двигательный навык".

б) Традиционные оздоровительные системы.

Билет 28.

а) Что такое утомление и переутомление?

б) Дайте описание спортивной игры волейбол: ее суть и основные правила.

Билет 29.

а) Дайте определение понятия: "Функциональная проба".

б) Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Билет 30.

а) Дайте определение понятия: "Самоконтроль на занятиях физической культурой".

б) Бадминтон, суть игры и её упрощённые правила

Билет 31.

а) Что такое "Физкультурные минутки" и "Физкультурные паузы", для чего они нужны?

б) Футбол, суть игры и её упрощённые правила.

Билет 32.

а) Системы розыгрыша соревнований. Единая классификация спортивных разрядов.

б) Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий.

Билет 33.

а) Что такое гомеостаз?

б) Перечислите циклические виды спорта и циклические упражнения. Почему они получили такое название. Ациклические виды спорта - понятие и виды.

Билет 34.

а) Дайте определение понятию "Профессионально-прикладная физическая подготовка", кратко изложите ее цели и задачи.

б) Почему популярную систему упражнений назвали "Аэробикой". Что такое "аэробные нагрузки"?

7.1. Основная литература:

1. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов. - Казань, изд-во 'Вестфалика', 2013. - 202 с. Режим доступа: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf

2. Вахитов, И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х. Вахитов. - Казань: Казанский Федеральный Университет 2014. - 79с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf

3. Бароненко, В. А. 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 URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>

4. 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. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

5. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура' [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf

7.2. Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс]: Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=495887>

2. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

3. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

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-KaPC/21_000_A5-000550.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

5. 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/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.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:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

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.

Лекционный материал по дисциплине "Физическая культуры" подается в форме информационных и проблемных лекций.

В ходе лекционных занятий обучающийся может вести конспектирование учебного материала. Необходимо фиксировать внимание на категориях, формулировках, раскрывающих содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых можно делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений, а также о возникающих вопросах, которые, позднее, необходимо задать преподавателю.

Поскольку базовый лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" находится в открытом доступе в ЭР ЭБ НБ КФУ, то конспект лекции может быть кратким, содержащим основные положения и положения, требующие дискуссии.

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях, интернет-ресурсах. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

Дополнить свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Продумать и подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. При необходимости, обращаться за методической помощью к преподавателю.

Составить план своего выступления (оно должно быть конкретным). Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Вычленить дискуссионные моменты.

Работа на практических (семинарских) занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале основные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них.

При подготовке к семинарам по лекциям, имеющим практико-методическую направленность, необходимо подготовиться к демонстрации, например: при изучении темы 15 -методики контроля или самоконтроля самочувствия, при изучении темы 10 - показать разметку площадки в спортзале для игровых видов спорта, и т.д.

При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например, на сайте <http://dic.academic.ru>.

При подготовке к зачёту необходимо опираться прежде всего на лекции, а также на источники, которые разбирались на семинарах в течение семестра. В каждом билете на зачёте содержится два вопроса.

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 (арабский 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.