

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**  
**Физическая культура Б1.Б.9**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Биология и английский язык

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Газизов Ф.Г., Колочанова Н.А., Шайхиев Р.Р.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

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

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

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

Регистрационный No 8494120819

## 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) доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , FGGazizov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , natalya.kolochanova@mail.ru ; доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , RRS hajhiev@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины "Физическая культура" состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.9 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Дисциплина 'Физическая культура' входит в раздел учебного плана подготовки обучающихся всех форм обучения, направлений подготовки и специальностей К(П)ФУ. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности обучающихся, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью к работе в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

2. должен уметь:

1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
2. проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
3. составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

3. должен владеть:

1. комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
2. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
3. приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

студент должен демонстрировать умения и навыки полученные в ходе изучения дисциплины

#### **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. Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1	2	2	0	Тестирование физической подготовки Проверка практических навыков
2.	Тема 2. Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	2	2	2	0	Проверка практических навыков Творческое задание
3.	Тема 3. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.	1	3	2	2	0	Проверка практических навыков
4.	Тема 4. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.	1	4	2	2	0	Проверка практических навыков Творческое задание
5.	Тема 5. Тема 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.	1	5	2	2	0	Проверка практических навыков Творческое задание
6.	Тема 6. Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	6	2	2	0	Проверка практических навыков
7.	Тема 7. Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	7	2	2	0	Проверка практических навыков

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	
8.	Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.	1	8	2	2	0	Проверка практических навыков
9.	Тема 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	1	9	2	2	0	Творческое задание Проверка практических навыков
10.	Тема 10. Спортивные и подвижные игры.	1	10	2	2	0	Творческое задание Проверка практических навыков
11.	Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	1	11	2	2	0	Проверка практических навыков Творческое задание
12.	Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.	1	12	2	2	0	Проверка практических навыков
13.	Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.	1	13	2	2	0	Проверка практических навыков Творческое задание
14.	Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	14	2	2	0	Проверка практических навыков Творческое задание
15.	Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	15	2	2	0	Проверка практических навыков
16.	Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	1	16	2	2	0	Творческое задание

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	
17.	Тема 17. Тема 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. воспитание толерантности.	1	17	2	2	0	Проверка практических навыков
18.	Тема 18. Тема 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	18	2	2	0	Тестирование физической подготовки Проверка практических навыков Творческое задание
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			36	36	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

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

###### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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? в структуре ФГОС ВО. Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины ?Физическая культура?. Организация учебного процесса. Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов. Программное построение курса физического воспитания. Зачётные требования и обязанности студентов.

###### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Тестирование исходного уровня подготовленности обучаемых студентов: Прыжок в длину с места (см), тест на скоростно-силовую подготовленность (динамическую силу) Прыжок вверх с места по Абалакову (см) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (руки на опоре 30см), тест на силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса (кол-во раз) Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, тест на гибкость позвоночника (см) Прыжки через скакалку 1 мин, вращая скакалку вперед (кол-во прыжков)

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

###### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**



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.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание координационных способностей. Подвижные игры. 1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи и порядок работы; знакомит с основными понятиями темы занятия - работоспособность, усталость, утомление; дает характеристику простейших методик оценки физической работоспособности, доступных для самостоятельного применения в процессе самоконтроля функционального состояния и физической подготовленности организма. Студенты готовят протоколы занятия или используют подготовленные преподавателем. 2. Студенты по команде преподавателя подсчитывают пульс в течение 10 с 2-3 раза, добиваясь точного подсчета пульса. Средний показатель пульса за 10 с. умножается на 6, т.е. переводят значение ЧСС за 1 мин. Цифру заносят в протокол занятия. 3. Студенты спокойно поднимаются, занимают удобное исходное положение (и. п.) и выполняют под метроном или счет преподавателя 20 приседаний за 30 с (и. п. - ноги на ширине плеч, приседая - руки вперед, вставая - вниз). 4. Затем спокойно садятся и сразу подсчитывают нагрузочный пульс за 10 с, умножают на 6 и полученный показатель заносят в протокол. Во время отдыха не следует делать резких движений, громко не разговаривать, дышать нужно ровно и спокойно, способствуя быстрому восстановлению. 5. Продолжают подсчет пульса каждые 10 с второй, третьей и четвертой минут восстановления. Рекомендуются подсчитывать пульс вплоть до возвращения его к первоначальной цифре. Показатели пульса на второй, третьей и четвертой минутах восстановления умножают на 6 и полученные результаты заносят в протокол. 6. Подсчитывают процент прироста нагрузочного пульса относительно исходного по формуле:  $ЧСС(нагр.):ЧСС(исх.) \times 100 - 100$  Показатель прироста пульса занести в протокол. 7. Обсуждаются результаты тестирования.

**Тема 3. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание быстроты перемещений. Подвижные игры. 1. Преподаватель кратко сообщает цель, задачи, структуру занятия, знакомит с понятием "физическое самовоспитание", особенностями индивидуальных программ физического самовоспитания с гигиенической, восстановительной и тренировочной направленностью. 2. Обсуждаются проблемы мотивации физического самовоспитания; роль и значение физического самовоспитания в обеспечении жизнедеятельности и повышении статуса личности; особенности разработки индивидуальных программ физического самовоспитания с учетом личностных интересов студентов. 3. Выбирается вид физических упражнений (бег, ходьба, плавание и т.д.) для дальнейшей разработки в процессе учебного занятия индивидуальной двигательной программы. 4. Производится математический расчет уровня физической подготовленности по модифицированному тесту Купера. Тест Купера должен быть проведен на предыдущих занятиях. 5. Разрабатывается с использованием двигательных программ индивидуальная программа с учетом уровня физической подготовленности на 3-4 недели занятий. По мере разработки двигательной программы (первое занятие, второе и т.д.) информация заносится в протокол занятия. 6. Обсуждаются результаты методико-практического занятия.

**Тема 4. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**



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.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Кросс. Подвижные игры. Способ оценки осанки в домашних условиях: встаньте в купальном костюме или без одежды перед большим зеркалом и осмотрите себя со всех сторон -спереди, сзади, сбоку, используя для этого ручное дополнительное зеркало. Пронумеруйте все дефекты своей осанки, вытягиваете ли вы голову вперед, сутулитесь ли? Не выше ли одно плечо другого? Опущены ли ваши плечи? Большой ли у вас живот? Не искривлен ли позвоночник? Для оценки сводчатости стопы, используя метод отпечатков и антропометрии (измерений), сделать оценку состояния собственных стоп.

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

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание координационных способностей. Кросс. Подвижные игры. Формы лечебной физической культуры: а) утренняя гигиеническая гимнастика; б) процедура (занятие) ЛГ; в) дозированные восхождения (терренкур); г) прогулки, экскурсии и ближний туризм; д) различные виды спортивно-прикладных упражнений и игры.

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

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Скиппинг: уметь выполнить прыжки: - с приземлением, попеременно на разные ноги; - вращая скакалку вперед; - вращая скакалку назад; - руки скрестно, вращая скакалку вперед; - джог-степ; - канкан; - прыжки на вытянутых руках, вращая скакалку вперед; - хип-твист.

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

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры. Показать страховку при выполнении силовых упражнений; составить общеразвивающий комплекс из 10 упражнений (план-конспект).

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

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры. Составить (план-конспект) и уметь показать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики с применением упражнений или элементов нетрадиционных видов гимнастики.

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

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры. Функциональная проба: Комбинированная проба - 20 приседаний за 30 секунд; затем 15 секунд бег на месте в максимальном темпе и потом 3-минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту под метроном. Проба позволяет судить о приспособительных реакциях организма к скоростно-силовой, скоростной работе и к нагрузкам на выносливость.

### **Тема 10. Тема 10. Спортивные и подвижные игры.**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры. самостоятельно оценить основные физические качества специальной физической подготовки по избранной специализации. Результаты сопоставить со средними значениями. В результате данного занятия студенты должны: знать простейшие тесты и контрольные упражнения для самооценки специальной физической подготовленности по избранному виду спорта; уметь самостоятельно выбрать необходимые тесты и контрольные задания для оценки специальной и спортивной подготовленности, правильно выполнить и оценить их результаты.

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

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры. Составить (план-конспект) и уметь показать комплекс производственной гимнастики в режиме учебного дня.

**Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Классификация НВС. Нетрадиционный спорт в России. 3. Необычные соревнования народов мира.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание гибкости и подвижности суставов. Подвижные игры. Стретчинг: составить (план-конспект) и уметь показать комплекс 8-10 упражнений для разминки на основные суставы и мышечные группы: - активный (баллистический) стретчинг, - глубокий стретчинг, - пассивный стретчинг, - статический стретчинг, - стретчинг в парах

**Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Традиционные оздоровительные системы. Современные оздоровительные системы.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры. Атлетическая гимнастика: уметь показать комплекс упражнений с гантелями.

**Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Воспитание силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры. Структура учебно-тренировочного занятия (по виду спорта). Организация и содержание занятия. Самостоятельно разработать план-конспект тренировочного занятия с направленностью по выбору. В результате данного занятия студенты должны: - знать общую структуру и методику построения учебно-тренировочного занятия; - уметь самостоятельно разработать и провести учебно-тренировочное занятие в избранном виде спорта.

### **Тема 15. Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

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.

#### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***

Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры. Дневник самоконтроля и его составляющие. При занятиях физической культурой по учебной программе, а также при самостоятельных занятиях включить обязательные показатели: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты, физическое развитие человека, функциональность.

### **Тема 16. Тема 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.**

#### **Основы рационального питания.**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

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.

#### ***практическое занятие (2 часа(ов)):***



Общая физическая подготовка. Воспитание общей выносливости. Подвижные игры. Общая физическая подготовка. Подготовка с сдаче практических контрольных нормативов.

Упражнение для релаксации мышц рук: 1. Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на фитнес-коврик. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной - после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите несколько минут в состоянии покоя. Самое главное - научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

Упражнение для релаксации мышц ног: 1. Согните ногу в колене - напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления. 2. А теперь наоборот, выгибаем конечность носком к себе. Напряжение и расслабление икры. 3. Напряжение и расслабление в верхней части бедра ? тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении. 4. Напряжение в нижней части бедра - достигается сгибанием ноги в колене. 5. Напряжение в области тазобедренного сустава и живота - приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав. 6. Напряжение ягодичных мышц - положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Упражнения для мышц туловища: 1. Мышцы живота - выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя. 2. Мышцы, расположенные вдоль позвоночника - напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении лежа на спине). 3. Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко научитесь распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения - не контроль дыхания (как в ряде других релаксационных методик), скорее наоборот - речь идет о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно. 4. Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад - напряжение между лопатками, поднятием их - напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч. Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой - вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад.

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

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения. Особенности организации и проведения. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Общая физическая подготовка. Подготовка с сдаче практических нормативов.

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

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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 5. 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.

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Прием практических контрольных нормативов: Норматив 1. Наклон вперед из положения стоя. Норматив 2. Подтягивание из виса. Норматив 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. (мужч.) Норматив 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Норматив 5. Бег 100 метров. Норматив 6. Прыжок в длину с места. Норматив 7. Метание набивного мяча. Норматив 8. Бег на длинные дистанции (2000 м) Норматив 9. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью.(дев.)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

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

На теоретических и практических занятиях по дисциплине "Физическая культура" предусмотрены лекции и мастер-классы от ведущих специалистов города Казани, Республики Татарстан, Российской Федерации в области физической культуры. Работа на теоретических и практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях.

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

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

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

**Тема 3. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.**

**Тема 4. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента.**

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

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

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

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

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

**Тема 10. Тема 10. Спортивные и подвижные игры.**

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



**Тема 12. Тема 12. Нетрадиционные виды спорта.**

**Тема 13. Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.**

**Тема 14. Тема 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Тема 15. Тема 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

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

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

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

**Итоговая форма контроля**

зачет (в 1 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

Примерные вопросы к зачету по Физической культуре

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. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
6. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
7. Что означает каждое из пяти Олимпийских колец?
8. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
9. В чем особенность проведения Всемирной летней Универсиады в Казани?
10. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
11. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
12. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
13. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
14. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
15. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
16. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
17. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
18. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
19. Что такое здоровье?
20. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
21. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
22. Какова норма ночного сна?
23. Дайте определение понятию "лечебная физическая культура". Кратко опишите ее цель и задачи.
24. Как действуют физические упражнения на организм человека?
25. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
26. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
27. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.

28. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
29. Дайте определение понятию "мотивация".
30. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
31. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
32. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
33. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
34. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
35. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
36. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
37. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
38. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
39. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

#### 40. Практические контрольные нормативы по видам спорта

Методические рекомендации по выполнению практического тестирования по общей физической подготовке для сдачи контрольных нормативов.

Норматив 1. Наклон вперед из положения стоя. Программа дисциплины "Физическая культура"; 31.05.01 Лечебное дело; доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г., старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А., доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р.

Регистрационный номер

Страница 13 из 19.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком '-', ниже знаком '+'.  
Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Норматив 2. Подтягивание из вися.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Норматив 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением 'контактной платформы', либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или 'контактной платформы' высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Норматив 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в 'замок', лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Сдающий выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Программа дисциплины "Физическая культура"; 31.05.01 Лечебное дело; доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. , старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. , доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р.

Регистрационный номер

Страница 14 из 19.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты 'из замка';
- 4) смещение таза.

Норматив 5. Бег 100 метров.

По команде 'На старт!' спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта. По команде 'Внимание!' бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза находится на 7-15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за

линию старта. Бегун опирается на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмен давил на колодки, ожидая стартовую команду. Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед. Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) когда движение начато до стартового сигнала (выстрел, команда голосом);
- 2) когда участник мешает другим участникам забега;
- 3) когда участник не пересек финишную черту в положенном месте.

Норматив 6. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Норматив 7. Метание набивного мяча.

Для испытания (теста) используются мяч весом 1000 г. Метание мяча проводится на площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется из и.п. сед ноги вместе, таз находится на отметке "0". Бросок выполняется прямыми руками из-за головы. Выполняется три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) мяч не попал в 'коридор';
- 3) попытка выполнена без команды преподавателя;
- 4) во время подготовительной фазы и броска запрещается смещать линию плеч с "0" отметки.

Норматив 8. Бег на длинные дистанции (2000 м) Программа дисциплины "Физическая культура"; 31.05.01 Лечебное дело; доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. , старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. , доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р.

Регистрационный номер

Страница 15 из 19.

По команде 'На старт' бегуны быстро подходят к линии старта, выстраиваются перед ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега "высокий старт". По команде "Марш!", спортсмен начинает бег. Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) когда движение начато до стартового сигнала (выстрел, команда голосом);
- 2) когда участник мешает другим участникам забега;

3) когда участник не пересек финишную черту в положенном месте.

Норматив 9. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа.
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.

План-конспект учебно-тренировочного занятия

Спортивная специализация \_\_\_\_\_

Задачи: 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

Дата и место проведения \_\_\_\_\_

Части занятия

Содержание

занятия

Дозировка

Методические

указания

I. Подготовительная (разминка) Программа дисциплины "Физическая культура"; 31.05.01

Лечебное дело; доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. , старший

преподаватель, б/с Колочанова Н.А. , доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р.

Регистрационный номер

Страница 16 из 19.

15-20 мин

Разминочный бег

ОРУ на месте:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

ОРУ в движении:

- 8)
- 9)
- 10)
- 11)

II. Основная

55-60 мин

Упражнения для совершенствования техники движений:

- 1)
- 2)
- 3)

Упражнения для совершенствования общей и специальной выносливости:

- 1)
- 2)
- 3)

III. Заключительная (заминка)

8-10 мин

Упражнения на растягивание, дыхательные, элементы самомассажа:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

### 7.1. Основная литература:

1. Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст: электронный ресурс] : учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО 'Казан. (Приволж.) федер. ун-т' .? Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб) .? (Казань : Казанский федеральный университет, 2013) .? Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ. Режим доступа: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22\\_228\\_000399.pdf](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. ? 79 с. Режим доступа: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22\\_230\\_000791.pdf](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. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное 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. Режим доступа:  
[http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21\\_000\\_000635.pdf](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]: учебное 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. - Режим доступа: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_A5-000550.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf)
5. Садыкова, А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики: учебно-методическое пособие / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. ? Казань: Казанский университет, 2015. ? 35 с. Режим доступа:  
[http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС\\_001172.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС_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/>
- Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_001031.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_001031.pdf)
- Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе - [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000537.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf)
- Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура' для студентов общего курса всех специальностей и направлений подготовки. Учебное пособие. - [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21\\_000\\_000635.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf)
- Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru/>
- Методические указания по дисциплине - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32578>
- Национальная информационная сеть - <http://www.infosport.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 "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

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.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Для проведения учебных занятий имеется спортивный зал, включающий в себя 5 бадминтонных площадок, волейбольная площадка, 2 баскетбольные площадки, площадка для мини-футбола, столы для настольного тенниса: 6, зоны борьбы и гимнастики, плавательный бассейн, тренажерный зал. В наличии инвентарь в полном объеме в соответствии с темами учебной программы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Биология и английский язык.

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

Шайхиев Р.Р. \_\_\_\_\_

Колочанова Н.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.