

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Отделение Институт востоковедения



подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**  
**Физическая культура Б4.Б.1**

Направление подготовки: 032100.62 - Востоковедение и африканистика

Профиль подготовки: История стран Азии и Африки (Китайская Народная Республика)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Касатова Л.В.

**Рецензент(ы):**

-

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.

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

Учебно-методическая комиссия Института международных отношений, истории и востоковедения (отделение Институт востоковедения):

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

Регистрационный No 901823114

Казань  
2014

## 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) заведующий кафедрой, б/с (доцент) Касатова Л.В.  
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,  
Ljudmila.Kasatova@kpfu.ru

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания является формирование физической культуры студента и способности реализовать ее в социально-профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности и в семье.

Процесс занятий физической культурой предусматривает 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 специалистов, 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.

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем знаний в области физической культуры.

Организация процесса физического воспитания в образовательных учреждениях высшего профессионального образования включает в себя:

- проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;
- создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке студентов;
- формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;
- осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;
- проведение медицинского контроля во время занятий по физическому воспитанию;
- проведение ежегодного мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности и физического развития обучающихся;
- содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся.

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б4.Б.1 Физическая культура" основной образовательной программы 032100.62 Востоковедение и африканистика и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Физическое воспитание в КФУ проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, являющиеся основной формой физического воспитания, предусматриваются в учебных планах по всем специальностям по 4 аудиторных часа в неделю на 1-2 курсах, по 2 аудиторных часа в неделю на 3-4 курсах и включаются в учебное расписание вуза на протяжении всего периода теоретического обучения студентов в соответствии с установленным порядком для учебной дисциплины "Физическое воспитание";
- занятия в спортивных секциях;
- самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом и туризмом (занятия в клубах любителей бега, клубах атлетической и ритмической гимнастики, туристических клубах и т.п.);
- физические упражнения в режиме рабочего дня;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (прогулки, спортивные игры, купание, туристические походы, спортивные праздники, спартакиады, массовые кроссы, соревнования по видам спорта и др.) проводятся спортивным клубом вуза.

Кафедра физического воспитания оказывает спортивному клубу и общественным организациям практическую помощь и осуществляет методическое управление.

Использование указанных форм физического воспитания должно обеспечить выполнение студентами рекомендуемого минимального недельного двигательного объема (6-8 часов в неделю).

Для практических занятий студенты распределяются по учебным отделениям: основное, спортивное и специальное (с учетом пола, состояния здоровья, физической и спортивной направленности). Численный состав групп в учебных отделениях определяется в соответствии с действующей Инструкцией по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

Направление студента в специальную медицинскую группу (СМГ) осуществляет врач после обследования в начале учебного года, если у студента имеются стойкие нарушения в состоянии здоровья (хронические заболевания). Достаточным основанием для включения студента в СМГ является установление диагноза. Указание диагноза в медицинском направлении в специальное отделение требуется для того, чтобы преподаватель смог выявить показания и противопоказания к определенным средствам физического воздействия, осуществляя индивидуально-дифференцированный подход к каждому студенту. Разглашение диагноза запрещено.

Перевод студента из специальной медицинской группы в основную группу осуществляется после медицинского обследования.

Освобождение студента от занятий физическими упражнениями может носить временный характер.

В практике врачебного контроля при определении сроков возобновления занятий в СМГ после острых и инфекционных заболеваний используют ориентировочную схему примерных сроков возобновления занятий физической культурой после некоторых заболеваний и травм (по С.В.Хрущеву).

Общих противопоказаний для применения физической нагрузки (ФН) мало и они имеют, главным образом, временный характер. Они сводятся к таким состояниям и стадиям заболеваний, при которых недопустима активизация как общих, так и местных физиологических процессов: что отражается в перечне противопоказаний для применения физической нагрузки.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>
ОК-18 (общекультурные)	

компетенции)

владеть средствами самостоятельного, методически  
правильного использования методов физического

воспитания и укрепления здоровья

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-18 (общекультурные компетенции)	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- гигиенические правила и структуры самостоятельных занятий.
- примерные ежедневные и недельные объемы физических нагрузок и времени пребывания на открытом воздухе.
- методические принципы спортивной тренировки

2. должен уметь:

- утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку).
- комплекс производственной гимнастики (физкультурной паузы) с учетом особенностей будущей профессии.
- физические упражнения во внеучебное время по индивидуальному плану.
- Самостоятельные тренировочные занятия:
  - комплексные;
  - занятия циклическими видами физических упражнений (бегом, плаванием, бегом на лыжах и т.п.);
  - ритмической гимнастикой;
  - атлетической гимнастикой и др.

3. должен владеть:

- планированием самостоятельных занятий в недельном, годичном и многолетнем циклах.
- рациональным подбором физических упражнений, направленных на воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости), правильным дозированием тренировочных нагрузок и интенсивностью выполнения упражнений.
- основными приемами самомассажа.
- самоконтролем:
  - за эффективностью самостоятельных занятий с помощью различных тестов (учебные нормативы по физической подготовленности данной программы, тест Купера и др.);
  - за уровнем физического развития с использованием методов вычерчивания антропометрического профиля, стандартов, индексов;
  - за состоянием функциональных систем (сердечно-сосудистой и дыхательной) организма с применением наблюдения за чистотой сердечных сокращений и функциональных проб: одномоментной пробы, ортостатической пробы, пробы Штанге, пробы Генчи и др.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- укреплять здоровье и повышать физическую подготовленность и совершенствовать своё мастерство. Активно участвовать в спортивно- массовых мероприятиях.

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 400 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Практика: Гимнастика	1	1-3	0	10	0	
2.	Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов	1	3	0	2	0	
3.	Тема 3. Практика: Легкая атлетика	1	4-6	0	20	0	
4.	Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры	1	7	0	2	0	
5.	Тема 5. Практика: Спортивные игры	1	8-10	0	10	0	
6.	Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья	1	10	0	2	0	
7.	Тема 7. Практика: Специализация	1	11-16	0	20	0	
8.	Тема 8. Закрепление материала	1	16-18	0	6	0	
9.	Тема 9. Практика: Гимнастика	2	1-3	0	10	0	
10.	Тема 10. Теория: Психофизиоло-гические основы учебного труда и интел-ой деят-ти	2	3	0	2	0	



N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
11.	Тема 11. Практика: Легкая атлетика	2	4-6	0	20	0	
12.	Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента	2	7	0	2	0	
13.	Тема 13. Практика: Спортивные игры	2	8-10	0	10	0	
14.	Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физ.упражнениями	2	10	0	2	0	
15.	Тема 15. Практика: Специализация	2	11-16	0	20	0	
16.	Тема 16. Закрепление материала	2	16-17	0	2	0	
17.	Тема 17. Практика: Гимнастика	3	1-2	0	10	0	
18.	Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем.физ.упр-ий	3	3	0	2	0	
19.	Тема 19. Практика: Легкая атлетика	3	3-7	0	20	0	
20.	Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем.физ.упр-ий	3	7	0	2	0	
21.	Тема 21. Практика: Спортивные игры	3	8-9	0	10	0	
22.	Тема 22. Практика: Специализация	3	10-16	0	22	0	
23.	Тема 23. Закрепление материала	3	16-18	0	6	0	
24.	Тема 24. Практика: Гимнастика	4	1-2	0	10	0	
25.	Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента	4	3	0	2	0	
26.	Тема 26. Практика: Легкая атлетика	4	3-7	0	20	0	
27.	Тема 27. Практика: Спортивные игры	4	7-9	0	10	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
28.	Тема 28. Практика: Специализация	4	9-16	0	22	0	
29.	Тема 29. Закрепление материала	4	16-17	0	4	0	
30.	Тема 30. Практика: Гимнастика	5	1-2	0	10	0	
31.	Тема 31. Теория: Профессиональ-но-прикладная физ.подготовка студента	5	3	0	2	0	
32.	Тема 32. Практика: Легкая атлетика	5	4-7	0	10	0	
33.	Тема 33. Практика: Спортивные игры	5	8-9	0	7	0	
34.	Тема 34. Практика: Специализация	5	9-16	0	5	0	
35.	Тема 35. Закрепление материала	5	17-18	0	2	0	
36.	Тема 36. Практика: Гимнастика	6	1-2	0	10	0	
37.	Тема 37. Практика: Легкая атлетика	6	3-5	0	10	0	
38.	Тема 38. Практика: Спортивные игры	6	6	0	10	0	
39.	Тема 39. Практика: Специализация	6	7-15	0	2	0	
40.	Тема 40. Закрепление материала	6	16-17	0	2	0	
41.	Тема 41. Практика: Гимнастика	7	1-2	0	6	0	
42.	Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деят-ти бакалавра и специалиста	7	2	0	2	0	
43.	Тема 43. Практика: Легкая атлетика	7	3-4	0	6	0	
44.	Тема 44. Практика: Спортивные игры	7	5-6	0	6	0	
45.	Тема 45. Практика: Специализация	7	7-14	0	4	0	
46.	Тема 46. Закрепление материала	7	14-15	0	2	0	
47.	Тема 47. Практика: Специализация	8	1-9	0	22	0	
49.	Тема 49. Закрепление материала	8	10	0	2	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	зачет
	Итого			0	400	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Практика: Гимнастика

#### *практическое занятие (10 часа(ов)):*

Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях. Общеразвивающие упражнения: упражнения на все группы мышц; упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для исправления диффектов телосложения; упражнения с использованием гимнастических снарядов (гимнастические скамейки, обручи, скакалки и т.д.)

### Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физвоспитания в высшем учебном заведении.

### Тема 3. Практика: Легкая атлетика

#### *практическое занятие (20 часа(ов)):*

Бег на короткие дистанции. Техника бега: старт, бег на дистанции финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, со старта, с подниманием бедра, прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции; тренировка - равномерный бег слабой или средней интенсивности. Прыжки: техника прыжка с места, специальные упражнения прыгуна в длину.

### Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры

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

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### Тема 5. Практика: Спортивные игры

**практическое занятие (10 часа(ов)):**

Спортивные игры как средства совершенствования общей подготовки, повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Анализ основных технических приемов игры в нападении и защите. Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча, штрафные броски. Техника игры в защите, перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях. Тренировка и двусторонняя игра.

**Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья**

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

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. здоровье физическое, нравственное и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Тема 7. Практика: Специализация**

**практическое занятие (20 часа(ов)):**

Совершенствование техники видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, тяжелая атлетика, гиревой спорт, легкая атлетика, плавание, аэробика, бадминтон. Развитие физических качеств: гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.

**Тема 8. Закрепление материала**

**практическое занятие (6 часа(ов)):**

Тестирование студентов. Сдача контрольных нормативов.

**Тема 9. Практика: Гимнастика**

**практическое занятие (10 часа(ов)):**

Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях. Общеразвивающие упражнения: упражнения на все группы мышц; упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для исправления диффектов телосложения; упражнения с использованием гимнастических снарядов (гимнастические скамейки, обручи, скакалки и т.д.) Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях. Общеразвивающие упражнения: упражнения на все группы мышц; упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для исправления диффектов телосложения; упражнения с использованием гимнастических снарядов (гимнастические скамейки, обручи, скакалки и т.д.)

**Тема 10. Теория: Психофизиоло-гические основы учебного труда и интел-ой деят-ти**

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

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулирования работоспособности. Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

**Тема 11. Практика: Легкая атлетика**

**практическое занятие (20 часа(ов)):**

Бег на короткие дистанции. Техника бега: старт, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, со старта, с подниманием бедра, прыжковые упражнения. Бег на средние дистанции; тренировка - равномерный бег слабой или средней интенсивности. Прыжки: техника прыжка с места, специальные упражнения прыгуна в длину.

## **Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента**

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

Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического образования. Методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.

## **Тема 13. Практика: Спортивные игры**

### ***практическое занятие (10 часа(ов)):***

.Спортивные игры как средства совершенствования общей подготовки, повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Анализ основных технических приемов игры в нападении и защите. Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча, штрафные броски. Техника игры в защите, перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях. Тренировка и двусторонняя игра.

## **Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физ.упражнениями**

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

Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной интенсивности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Интенсивность нагрузок. Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

## **Тема 15. Практика: Специализация**

### ***практическое занятие (20 часа(ов)):***

## **Тема 16. Закрепление материала**

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

## **Тема 17. Практика: Гимнастика**

### ***практическое занятие (10 часа(ов)):***

## **Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем.физ.упр-ий**

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

## **Тема 19. Практика: Легкая атлетика**

### ***практическое занятие (20 часа(ов)):***

## **Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем.физ.упр-ий**

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

## **Тема 21. Практика: Спортивные игры**

### ***практическое занятие (10 часа(ов)):***

## **Тема 22. Практика: Специализация**

### ***практическое занятие (22 часа(ов)):***

## **Тема 23. Закрепление материала**

### ***практическое занятие (6 часа(ов)):***

**Тема 24. Практика: Гимнастика**

*практическое занятие (10 часа(ов)):*

**Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента**

*практическое занятие (2 часа(ов)):*

**Тема 26. Практика: Легкая атлетика**

*практическое занятие (20 часа(ов)):*

**Тема 27. Практика: Спортивные игры**

*практическое занятие (10 часа(ов)):*

**Тема 28. Практика: Специализация**

*практическое занятие (22 часа(ов)):*

**Тема 29. Закрепление материала**

*практическое занятие (4 часа(ов)):*

**Тема 30. Практика: Гимнастика**

*практическое занятие (10 часа(ов)):*

**Тема 31. Теория: Профессиональ-но-прикладная физ.подготовка студента**

*практическое занятие (2 часа(ов)):*

**Тема 32. Практика: Легкая атлетика**

*практическое занятие (10 часа(ов)):*

**Тема 33. Практика: Спортивные игры**

*практическое занятие (7 часа(ов)):*

**Тема 34. Практика: Специализация**

*практическое занятие (5 часа(ов)):*

**Тема 35. Закрепление материала**

*практическое занятие (2 часа(ов)):*

**Тема 36. Практика: Гимнастика**

*практическое занятие (10 часа(ов)):*

**Тема 37. Практика: Легкая атлетика**

*практическое занятие (10 часа(ов)):*

**Тема 38. Практика: Спортивные игры**

*практическое занятие (10 часа(ов)):*

**Тема 39. Практика: Специализация**

*практическое занятие (2 часа(ов)):*

**Тема 40. Закрепление материала**

*практическое занятие (2 часа(ов)):*

**Тема 41. Практика: Гимнастика**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деят-ти бакалавра и специалиста**

*практическое занятие (2 часа(ов)):*

**Тема 43. Практика: Легкая атлетика**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 44. Практика: Спортивные игры**

*практическое занятие (6 часа(ов)):*

**Тема 45. Практика: Специализация**



**практическое занятие (4 часа(ов)):**

**Тема 46. Закрепление материала**

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

**Тема 47. Практика: Специализация**

**практическое занятие (22 часа(ов)):**

**Тема 49. Закрепление материала**

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

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

В процессе обучения студентов в рамках дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Виды учебной работы, предусмотренные в рамках дисциплины Образовательные технологии

Теоретический курс активные формы проведения занятий: проблемная лекция, лекция с использованием видеоматериала

Практические занятия активные формы проведения занятий: мастер-классы по видам спорта

Контроль за эффективностью занятий Медико-биологические и педагогические тестирование и измерения

самостоятельная работа реферат

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

**Тема 1. Практика: Гимнастика**

**Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов**

**Тема 3. Практика: Легкая атлетика**

**Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры**

**Тема 5. Практика: Спортивные игры**

**Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья**

**Тема 7. Практика: Специализация**

**Тема 8. Закрепление материала**

**Тема 9. Практика: Гимнастика**

**Тема 10. Теория: Психофизиоло-гические основы учебного труда и интел-ой деят-ти**

**Тема 11. Практика: Легкая атлетика**

**Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента**

**Тема 13. Практика: Спортивные игры**

**Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физ.упражнениями**

**Тема 15. Практика: Специализация**

**Тема 16. Закрепление материала**

**Тема 17. Практика: Гимнастика**

**Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем.физ.упр-ий**

**Тема 19. Практика: Легкая атлетика**

**Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем.физ.упр-ий**

**Тема 21. Практика: Спортивные игры**

**Тема 22. Практика: Специализация**

**Тема 23. Закрепление материала**

**Тема 24. Практика: Гимнастика**

**Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента**

**Тема 26. Практика: Легкая атлетика**

**Тема 27. Практика: Спортивные игры**

**Тема 28. Практика: Специализация**

**Тема 29. Закрепление материала**

**Тема 30. Практика: Гимнастика**

**Тема 31. Теория: Профессиональ-но-прикладная физ.подготовка студента**

**Тема 32. Практика: Легкая атлетика**

**Тема 33. Практика: Спортивные игры**

**Тема 34. Практика: Специализация**

**Тема 35. Закрепление материала**

**Тема 36. Практика: Гимнастика**

**Тема 37. Практика: Легкая атлетика**

**Тема 38. Практика: Спортивные игры**

**Тема 39. Практика: Специализация**

**Тема 40. Закрепление материала**

**Тема 41. Практика: Гимнастика**

**Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деят-ти бакалавра и специалиста**

**Тема 43. Практика: Легкая атлетика**

**Тема 44. Практика: Спортивные игры**

**Тема 45. Практика: Специализация**

**Тема 46. Закрепление материала**

**Тема 47. Практика: Специализация**

**Тема 49. Закрепление материала**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

**Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет (с 1 по 8 семестры) по физической культуре, который проводится по трем разделам программы.

В каждом семестре студентам рекомендуется планировать не более 5 тестов. Контрольные тесты по физической подготовке для основного и спортивных учебных отделений представлены в приложениях 1 и 2. Тесты выполняются на спортивных соревнованиях в соответствии с правилами данного вида упражнений.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий в специальной медицинской группе должен быть набор формальных контрольных нормативов, комплекс жизненных параметров организма, определяющих, измеряющих и оценивающих собственно физическое (соматическое) здоровье. Необходим контроль над следующими показателями: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональное состояние и адаптация организма студентов к мышечной деятельности.



В процессе практической деятельности выявились следующие (наиболее информативные) показатели физического развития: жизненный индекс, индекс массы тела, эндокринный индекс, силовой индекс (является косвенным показателем состояния гормональной системы). Для оценки уровня функционального состояния и адаптации организма к мышечной деятельности наиболее информативными оказались: проба Мартинэ (оценка сердечно-сосудистой системы, одновременно проба является оценкой физической работоспособности); двойное произведение (косвенно отражающего потребление кислорода миокардо), ортостатическая проба.

Для оценки показателей физической подготовленности применяются: проба на развитие силы мышц живота и спины; оценка гибкости (является косвенным показателем состояния иммунной системы).

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья (приложение 3).

Основным критерием положительного результата должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

### КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ (МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ)

1. Отжимание в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища 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. Плавание 10 минут.
8. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
9. Броски баскетбольного мяча в корзину.
10. Стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры).

#### 7.1. Основная литература:

Основная литература

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).?Б.м.: Б.и., Б.г..?Загл. с экрана.?Для 4-го, 5-го, 6-го, 7-го, 8-го, 10-го семестров.?Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ .?

Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А.

Бароненко, Л.А. Рапорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.// <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>

ЭБС "Знаниум"

Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б.

Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.// <http://znanium.com/bookread.php?book=443255> ЭБС "Знаниум"

#### 7.2. Дополнительная литература:

Дополнительная литература

Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. ?6-е изд., стер..?Москва: Академия, 2008.?478, [1] с 43

Ильинич, В.И.. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич.?Москва: Гардарики, 2008.?366 с 149

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

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

FISU(Federation Internatijnale du Sport Universitaipp - <http://fisu.net/>

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

МФСО - <http://burevestnik.tatarstan.ru/>

Испол.дирек.ХХVII Всемирной летней Универсиады - <http://liga.tatarstan.ru/>

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

Мин.по делам мол.,спорту и туризму РТ - <http://mdmst.tatarstan.gov.ru/>

Мин.спорта туризма и молод.полит.РФ - <http://minstm.gov.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:

В процессе преподавания курса используются: принтер и копировальный аппарат для распечатки текстов, альбомы по истории мировой культуры, оригинальные тексты.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 032100.62 "Востоковедение и африканистика" и профилю подготовки История стран Азии и Африки (Китайская Народная Республика) .

Автор(ы):

Касатова Л.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.