

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



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Минзарипов Р.Г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

Направление подготовки: 030300.62 - Психология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Касатова Л.В.

**Рецензент(ы):**

Попов Л.М.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Касатова Л. В.

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

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):

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

Регистрационный No

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 личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Процесс занятий физической культурой предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных движений.

### 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 030300.62 Психология и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

Б-4

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-15 (общекультурные компетенции)	владеет основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способен логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь
ПК-4 (профессиональные компетенции)	аналитическая, научно-исследовательская деятельность способен осуществлять сбор, анализ и обработку данных, необходимых для решения поставленных экономических задач

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-9 (профессиональные компетенции)	способен, используя отечественные и зарубежные источники информации, собрать необходимые данные проанализировать их и подготовить информационный обзор и/или аналитический отчет

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

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

2. должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

3. должен владеть:

- знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу;
- навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе и других.

#### 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	72	0	
2.	Тема 2. Теория: Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов	2	3	0	72	0	
3.	Тема 3. Практика: Легкая атлетика	3	4-6	0	72	0	
4.	Тема 4. Теория: Социально-биологические основы физической культуры	4	7	0	72	0	
5.	Тема 5. Практика: Спортивные игры	5	8-10	0	58	0	
6.	Тема 6. Теория: Основы здорового образа жизни, ф.к. в обеспечении здоровья	6	10	0	54	0	
7.	Тема 7. Практика: Специализация	1	11-16	0	0	0	
8.	Тема 8. Закрепление материала	1	16-18	0	0	0	
9.	Тема 9. Практика: Гимнастика	2	1-3	0	0	0	
10.	Тема 10. Теория: Психофизиоло-гические основы учебного труда и интел-ой деят-ти	2	3	0	0	0	
11.	Тема 11. Практика: Легкая атлетика	2	4-6	0	0	0	
12.	Тема 12. Теория: ОФП в системе физического воспитания студента	2	7	0	0	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	
13.	Тема 13. Практика: Спортивные игры	2	8-10	0	0	0	
14.	Тема 14. Теория: Основы методики самостоятельных занятий физ.упражнениями	2	10	0	0	0	
15.	Тема 15. Практика: Специализация	2	11-16	0	0	0	
16.	Тема 16. Закрепление материала	2	16-17	0	0	0	
17.	Тема 17. Практика: Гимнастика	3	1-2	0	0	0	
18.	Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем.физ.упр-ий	3	3	0	0	0	
19.	Тема 19. Практика: Легкая атлетика	3	3-7	0	0	0	
20.	Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем.физ.упр-ий	3	7	0	0	0	
21.	Тема 21. Практика: Спортивные игры	3	8-9	0	0	0	
22.	Тема 22. Практика: Специализация	3	10-16	0	0	0	
23.	Тема 23. Закрепление материала	3	16-18	0	0	0	
24.	Тема 24. Практика: Гимнастика	4	1-2	0	0	0	
25.	Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физ.подготовка студента	4	3	0	0	0	
26.	Тема 26. Практика: Легкая атлетика	4	3-7	0	0	0	
27.	Тема 27. Практика: Спортивные игры	4	7-9	0	0	0	
28.	Тема 28. Практика: Специализация	4	9-16	0	0	0	
29.	Тема 29. Закрепление материала	4	16-17	0	0	0	
30.	Тема 30. Практика: Гимнастика	5	1-2	0	0	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	
31.	Тема 31. Теория: Профессиональ-но-прикладная физ.подготовка студента	5	3	0	0	0	
32.	Тема 32. Практика: Легкая атлетика	5	4-7	0	0	0	
33.	Тема 33. Практика: Спортивные игры	5	8-9	0	0	0	
34.	Тема 34. Практика: Специализация	5	9-16	0	0	0	
35.	Тема 35. Закрепление материала	5	17-18	0	0	0	
36.	Тема 36. Практика: Гимнастика	6	1-2	0	0	0	
37.	Тема 37. Практика: Легкая атлетика	6	3-5	0	0	0	
38.	Тема 38. Практика: Спортивные игры	6	6	0	0	0	
39.	Тема 39. Практика: Специализация	6	7-15	0	0	0	
40.	Тема 40. Закрепление материала	6	16-17	0	0	0	
41.	Тема 41. Практика: Гимнастика	1	1-2	0	0	0	
42.	Тема 42. Теория: Физкультура. В профессиональной деят-ти бакалавра и специалиста	1	2	0	0	0	
43.	Тема 43. Практика: Легкая атлетика	1	3-4	0	0	0	
44.	Тема 44. Практика: Спортивные игры	1	5-6	0	0	0	
45.	Тема 45. Практика: Специализация	1	7-14	0	0	0	
46.	Тема 46. Закрепление материала	1	14-15	0	0	0	
47.	Тема 47. Практика: Специализация	1	1-9	0	0	0	
48.	Тема 48. Закрепление материала	1	10	0	0	0	
.	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет

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	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 (72 часа(ов)):*

Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов

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

###### *практическое занятие (72 часа(ов)):*

Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов

##### Тема 3. Практика: Легкая атлетика

###### *практическое занятие (72 часа(ов)):*

Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов

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

###### *практическое занятие (72 часа(ов)):*

Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов

##### Тема 5. Практика: Спортивные игры

###### *практическое занятие (58 часа(ов)):*

Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов

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

###### *практическое занятие (54 часа(ов)):*

Физическая культура в общекультурной проф.под-ке студентов

##### Тема 7. Практика: Специализация

##### Тема 8. Закрепление материала

##### Тема 9. Практика: Гимнастика

##### Тема 10. Теория: Психологические 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 48. Закрепление материала

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

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

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

активные формы проведения занятий: мастер-классы по видам спорта

Медико-биологические и педагогические тестирование и измерения

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: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности
- 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 физическими упражнениями
- Тема 15. Практика: Специализация
- Тема 16. Закрепление материала
- Тема 17. Практика: Гимнастика
- Тема 18. Теория: Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
- Тема 19. Практика: Легкая атлетика
- Тема 20. Теория: Особенности занятий избранным видом спорта, систем физических упражнений
- Тема 21. Практика: Спортивные игры
- Тема 22. Практика: Специализация
- Тема 23. Закрепление материала
- Тема 24. Практика: Гимнастика
- Тема 25. Теория: Профессионально-прикладная физическая 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: Профессионально-прикладная физическая 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 деятельности 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 48. 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 отражающее 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).

#### Приложение 1

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (для студентов основной и подготовительной медицинских групп)

Упражнения Объем

Мужчины:

1. Оздоровительный бег (км)

или ходьба на лыжах (км) 15-17

22-24

2. Подтягивание на перекладине (к-во раз)

или сгибание рук в упоре лежа 70-85

120-140

3. Поднимание прямых ног из положения лежа на спине

(к-во раз) 140-160

4. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (к-во раз) 90-120

Женщины:

1. Оздоровительный бег (км)

или ходьба на лыжах (км) 12-14

16-18

2. Прыжки на месте со скакалкой (к-во раз) 350

3. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (к-во раз)

Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см) 210-220

85-95

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (к-во раз) 100-120

5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (к-во раз) 90-120

6. Ускоренная ходьба (км) 21-35

Ежегодный (семестровый) зачет

Итоговая дифференцированная оценка по физической культуре определяется средним арифметическим баллом от оценок, полученных по трем разделам зачетных требований, и проставляется в учебный журнал.

При получении итоговой оценки не ниже трех баллов ("удовлетворительно") студенту ставится зачет за учебный год (семестр).

Приложение 2

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПОРТИВНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ (МУЖЧИНЫ)

ТЕСТЫ ОЦЕНКА В ОЧКАХ

5 4 3 2 1

1. Бег - 100 м (сек.) 13.2 13.6 14.0 14.3 14.6

2. Бег - 3000 м (мин.сек) 12.00 12.35 13.10 13.50 14.30

3. Прыжки в длину с места (см) 250 240 230 223 215

4. Подтягивание на перекладине (к-во раз) 15 12 9 7 5

5. Стоя на гимн. скамейке, наклон вперед

(расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры) 15 12 9 6 3

6. Отжимание в упоре лежа (к-во раз) 44 40 35 20 15

7. В висе поднимание ног до касания перекладины 10 7 5 3 2

8. Профессионально-прикладная подготовка

Приложение 3

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПОРТИВНОГО УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ (ЖЕНЩИНЫ)

ТЕСТЫ ОЦЕНКА В ОЧКАХ

5 4 3 2 1

1. Бег - 100м (сек.) 15.7 16.0 17.0 17.9 18.7

2. Бег - 2000 м (мин.сек) 10.15 10.50 11.15 11.50 12.15

3. Прыжки в длину с места (см) 190 180 168 160 150

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги 60 50 40 30 20
5. Стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед, расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры 15 13 10 8 6
6. Отжимание в упоре лежа (к-во раз) 15 14 12 8 6
7. Профессионально-прикладная подготовка

#### Приложение 4

#### Примерная тематика рефератов

для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Лечебная физкультура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

#### 7.1. Основная литература:

1. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования / Э. Б. Кайнова .? Москва : Форум : ИНФРА-М, 2014 .? 205 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. 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 с.
3. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для бакалавров : для студентов высших учебных заведений / М. Н. Мисюк .? 2-е изд., испр. и доп. ? Москва : Юрайт, 2014 .? 431 с..
4. Лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" [Текст: электронный ресурс] : для студентов общего курса всех специальностей и направлений подготовки : учебное пособие / М-во образования и науки Рос. Федерации, Казан. федер. ун-т, Общеунив. каф. физ. культуры и спорта ; [авт.-сост.: Е. В. Фазлеева, М. И. Рахимов, В. Г. Двоеносов, А. С. Шалавина, Г. И. Пасмуров] .? Электронные данные (1 файл: 3,59 Мб) .? (Казань : Казанский федеральный университет, 2014) .? Загл. с экрана .? Для 1-го семестра .? Режим доступа: открытый .?

#### 7.2. Дополнительная литература:

1. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .? 3-е изд., испр. ? М. : Академия, 2006 .? 144 с.
2. Биктемирова Р. Г. Основы медицинских знаний : учеб. пособие / Р. Г. Биктемирова ; Мин-во РФ .? Казань : Казан. пед. ун-т, 2004 .? 196 с.
3. Мовчан В. Н. Экология человека : учеб. пособие для студентов, обучающихся по экол. специальностям / В. Н. Мовчан ; С.-Петербург. гос. ун-т .? СПб. : СПбГУ, 2004 .? 289 с.

4.Г. С. Туманян Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Г. С. Туманян .? М. : Академия, 2006 .? 336 с.

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

Здоровый образ жизни - [www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh](http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh)

Информационный проект по физической культуре и спорту - <http://www.fizkult-ura.ru/>

Министерство по делам молодежи и спорту Республики Татарстан -

<http://mdms.tatarstan.ru/rus/info.php?id=135757>

Физкультура для детей и взрослых - <http://www.fizkultura-vsem.ru/>

Электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)

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

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

Мультимедийный компьютер с выходом в Интернет. 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 030300.62 "Психология" и профилю подготовки не предусмотрено .

Автор(ы):

Касатова Л.В. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Попов Л.М. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.