

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Д. А. Таюрский  
ДЕПАРТАМЕНТ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
(ДО КФУ)



« 01 » ИЮНЯ 2021 г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 58.03.01 - Востоковедение и африканистика

Профиль подготовки: Экономика и международные экономические отношения стран Азии и Африки

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и): Гибадуллин М.З.

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

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

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;

Должен владеть:

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

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.09 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 58.03.01 "Востоковедение и африканистика (Экономика и международные экономические отношения стран Азии и Африки)" и относится к обязательной части ОПОП ВО.

Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 328 часа(ов).

Контактная работа - 328 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 328 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

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

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Се-местр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Само-стоя-тельная ра-бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи-ческие занятия, всего	Практи-ческие в эл. форме	Лабора-торные работы, всего	Лабора-торные в эл. форме	
N	Разделы дисциплины / модуля	Се-местр	Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи-ческие занятия, всего	Практи-ческие в эл. форме	Лабора-торные работы, всего	Лабора-торные в эл. форме	Само-стоя-тельная ра-бота
1.	Тема 1. Практический раздел : общая физическая подготовка	2	0	0	25	0	0	0	0
2.	Тема 2. Практический раздел силовая подготовка,	2	0	0	25	0	0	0	0
3.	Тема 3. Практический раздел баскетбол	2	0	0	22	0	0	0	0
4.	Тема 4. Практический раздел аэробика, гимнастика	3	0	0	25	0	0	0	0
5.	Тема 5. рактический раздел Настольный теннис.	3	0	0	25	0	0	0	0
6.	Тема 6. Практический раздел Лыжи.	3	0	0	22	0	0	0	0
7.	Тема 7. Практический раздел Футбол	4	0	0	25	0	0	0	0
8.	Тема 8. Практический раздел Плавание	4	0	0	25	0	0	0	0
9.	Тема 9. Практический раздел теннис.	4	0	0	22	0	0	0	0
10.	Тема 10. Практический раздел : бег	5	0	0	25	0	0	0	0
11.	Тема 11. Практический раздел Общая физическая подготовка	5	0	0	25	0	0	0	0
12.	Тема 12. Практический раздел: хоккей	5	0	0	22	0	0	0	0
13.	Тема 13. Практическая подготовка: прыжки	6	0	0	15	0	0	0	0
14.	Тема 14. Практическая подготовка фитнес	6	0	0	15	0	0	0	0
<b>4.2 Содержание дисциплины (модуля)</b>									
15.	Тема 15. Практическая подготовка для отдельных категорий .		0	0	10	0	0	0	0
В процессе освоения дисциплины обучающимся предоставляется возможность выбора вида двигательной активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта (двигательной активности).									

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, игры.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

### Тема 2. Практический раздел силовая подготовка,

1. Подъем туловища, лёжа на наклонной скамье (руки за голову).
2. Подъем ног в упоре на пресокасе.
3. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (хват широкий).
4. Тяга за голову (хват средний) верхний блок.
5. Стоя, тяга штанги к подбородку (хват узкий).
6. Наклоны туловища в спец. тренажере.

7. Стоя, подъем гантелей на бицепс попеременно.
8. Трицепсовый жим с гантелью поочередно каждой рукой.
9. Приседания со штангой на плечах.
10. Сидя выпрямление ног в спец. тренажёре.
11. Сгибание рук в запястье (хват снизу).

### **Тема 3. Практический раздел баскетбол**

Баскетбол как средство физического воспитания нашел большое применение в различных звеньях физкультурного движения. Это одна из самых популярных спортивных игр, получившая широкое распространение в России.

В зависимости от задач в том или ином звене физкультурного движения основное содержание, направление и методика занятий приобретают специфические особенности.

В физическом воспитании студентов высших учебных заведений баскетбол используется в двух формах: на академических занятиях и факультативно

### **Тема 4. Практический раздел аэробика, гимнастика**

Блок шеи, рук и плечевого пояса:

- Наклоны головы вперед и назад в медленном темпе. Затем вправо и влево, в попытке коснуться ухом плеча.
- Повороты головы вправо и влево, по дуге через низ, касаясь подбородком ключиц, и через верх, запрокидывая голову.
- Вращения плеч вперед и назад. Сведение плеч вперед и раскрытие с соединением лопаток.
- Вращения рук в локтевом и кистевом суставах по часовой стрелке и против нее.
- Руки раскрыть в стороны, заводить за спину пружинящими движениями, сводя лопатки.
- Сцепить пальцы в "замок", руки поднять над головой, вывернуть "замок" ладонями вверх, потянуться в потолок.
- Одну руку поднять над головой, согнуть в локте и коснуться противоположной лопатки ладонью. Другую завести за спину, также согнуть в локте, и соединить кисти в "замок". Полминуты на каждую сторону.

Блок туловища и спины:

- Вращения верхней частью корпуса при неподвижности нижней. По часовой стрелке и против.
- Руки раскрыть в стороны, ноги на ширине плеч. Тянуться корпусом то за правой рукой, то за левой рукой.
- Наклоны с прямой спиной вперед и с небольшим прогибом назад.
- Наклоны в стороны с поднятой над головой рукой.
- Наклон вперед и возвращение в исходную позицию через округление спины. Прогиб назад с упором рук на заднюю поверхность бедра.
- Вращения тазом по часовой стрелке и против, верхняя часть корпуса статичная.

Блок ног и ягодиц:

- Имитация ходьбы на месте с отрыванием от пола пятки свободной ноги, но остающейся на месте передней частью стопы.
- Подъемы на полупальцы при соединенных вместе ногах. Вес на внутренней части стопы.
- Отведение ноги в сторону с сохранением ровного позвоночника. Руки на талии, стопа рабочей ноги "утюжком".
- Прыжки на двух ногах, со сменой ног, на одной ноге.
- Бег на месте с подведением колена к животу.
- Бег на месте с захлестом: легкие "пинки" пяткой по ягодицам.
- Выпады вперед до достижения в колене прямого угла. Корпус ровный.
- Одна нога опорная, другая подтягивается к животу согнутым коленом. Сохранять равновесие и прижимать колено к себе как можно ближе.

### **Тема 5. Практический раздел Настольный теннис.**

Методы применения упражнений в настольном теннисе самые различные. С помощью равномерного метода упражнения выполняются с постоянной, как правило, со средней, интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени. Примерами использования равномерного метода могут служить работа на тренажере "Колесо", кроссы в равномерном темпе, выполнение определенных технических приемов (справа направо, "треугольник" и т. п.) на столе в равномерном темпе.

Переменный метод - один из основных и наиболее специфических методов занятий в практике настольного тенниса. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий игрока. По существу, большинство специальных упражнений теннисист выполняет в переменном темпе. Этот метод самый универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки теннисиста, так как позволяет моделировать соревновательную деятельность.

Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия или определенного их этапа отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха разной длительности. Например, вы отрабатываете топ-спин справа на тренажере "Колесо", затем индивидуально у стенки-отражателя, с партнером и, наконец, - в игре на счет, в соревновательных условиях. Повторный метод широко используют для развития физических качеств, таких, как скорость и скоростная выносливость, и при освоении и совершенствовании техники игры.

Суть интервального метода заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха или с работой меньшей интенсивности, что близко к соревнованию, где чередуются короткий и длительный розыгрыш мяча. Этот метод используют, когда готовятся непосредственно к соревнованиям, а также при совершенствовании специальной скоростной выносливости.

Игровой метод тренировки направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Он оказывает общее воздействие на организм игрока. В занятия с использованием этого метода включают элементы различных спортивных игр. Он позволяет добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы, помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления, что так важно в настольном теннисе.

Настольный теннис - это, прежде всего игра, и очень важно, чтобы все упражнения, помогающие ее осваивать, носили игровой характер, что соответствует духу данного вида спорта и воспитывает необходимые для игры качества, а, кроме того, повышает интерес к игре.

Соревновательный метод занятий может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т. д. или проводится в форме организованных соревнований.

Фактор соперничества, а также форма организации и проведения состязаний - определение победителя, поощрение за достигнутый результат и т. д. - создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

#### **Тема 6. Практический раздел Лыжи.**

Быстрые спуски по склонам со скрещенными в области груди руками.

Прыжковые спуски по склонам с фиксацией положения стоп.

"Сухой" или лесной слалом.

Движения на лыжероллерах по покрытым травой склонам.

Передвижения по каменистой поверхности прыжками.

Имитация игры в классики в приседе или полуприседе.

Преодоление вертикальных стен во время бега.

Прыжки с небольшой высоты.

Ходьба специальным гусиным шагом.

Вращение бедер и коленей.

Имитационные комплексные упражнения, выполняемые при полусогнутом положении икроножных и поясничных суставов.

#### **Тема 7. Практический раздел Футбол**

Разминка в футболе: упражнения

Упражнения с мячом для футболистов

Упражнения с фишками для футболистов

Силовые упражнения для футболистов в тренажерном зале

Силовые упражнения для футболистов в домашних условиях

Упражнения на шею

Упражнения на руки и плечевой пояс

Упражнения на пресс

Упражнения для укрепления туловища

Силовые упражнения на ноги для футболистов

Упражнения для развития быстроты в футболе

Упражнения на ловкость

Источник: <https://football-esthete.ru/uprazhneniya-dlya-futbolistov>

#### **Тема 8. Практический раздел Плавание**

1. Ходьба и бег на месте (1 мин).
2. Упражнения типа потягивания (4 - 6 раз).
3. Упражнения с наклонами и поворотами туловища (6 - 8 раз).
4. Упражнения в приседаниях с различными положениями рук (6- 8 раз).
5. Сесть с опорой руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Поднять прямые ноги и выполнить ими несколько движений в быстром темпе, как при плавании кролем (1 мин).
6. Мельница. Из основной стойки поднять одну руку вверх. Выполнить круги руками сначала вперед, затем назад с постепенным ускорением (руки прямые).
7. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука вытянута вперед, другая сзади у бедра. В этом положении круги руками вперед ("мельница") (2 мин).
8. Выполнить упражнение "мельница" с шагами, притопыванием и прыжками на месте.

### **Тема 9. Практический раздел теннис.**

Упражнение 1. Двойной "треугольник" на задней линии. Игроки А и Б располагаются на задней линии; А, находясь в правом углу, выполняет два удара кроссом, два удара по линии и т. п.

Само по себе упражнение несложное, однако с его помощью можно решить ряд важных задач. Первая и главная - во время повторного посылы мяча кроссом и по диагонали теннисист должен играть как можно активнее и точнее (играть по восходящему мячу). Выполнить эту задачу первым мячом трудно, так как вначале нужно хотя бы достать мяч. Вот и получается, что одним упражнением вы решаете несколько задач: работаете над быстротой передвижения по площадке, точностью выполнения удара и активизацией игры.

Это упражнение хорошо использовать в тот период, когда спортсмен работает над техникой, когда необходимо привыкнуть к новому покрытию кортов, в начальный период подготовки к соревнованиям.

Упражнение 2. Теннисист А играет с лёта, Б - на задней линии. Выполняет пять-шесть ударов кроссом. Б посылает свечу, А отвечает ударом над головой; Б отбивает ударом по линии и затем выполняет "треугольник". Розыгрыш продолжается до ошибки.

Это упражнение средней сложности. Чем чаще вы используете его в тренировке, тем темпераментнее и с большим азартом теннисист выполняет его. Хорошо включать это упражнение в тренировки, когда спортсмен медленно готовится к ударам на задней линии, когда потерял ритм удара. Параллельно оно помогает работать над улучшением игры с лёта и отрабатывать комбинации с использованием удара над головой.

Такого рода упражнения тренеры сборной команды используют в конце первой - в начале второй недели сбора.

Упражнение 3. Игроки А и Б находятся на задней линии. А - в правом углу и выполняет "треугольник", Б двигается по задней линии, с короткого удара выходит к сетке; А выполняет свечу, Б отбивает ударом над головой; А выполняет низкий удар, Б играет с лёта; А отвечает обводящей свечой, Б отходит назад, отбивает свечу на задней линии и продолжает двигаться вдоль задней линии, выполняя "треугольник", и т. д.

Теннисисты меняются местами через десять минут, играя поочередно в правый и левый угол площадки.

Упражнение 4. Оно знакомо, и довольно хорошо, практически всем тренерам. Но дело в том, что используют его обычно в работе с начинающими теннисистами - на первом-втором годах обучения. Однако, на наш взгляд, оно необходимо для всех игроков, независимо от их квалификации. И особенно полезно использовать это упражнение перед началом тренировки на площадке. Тренер, делая замечания по ходу, как бы дает задание по технике на все занятие. В сборной команде мы по возможности стараемся использовать его и будем использовать и впредь каждый день тренировки, меня композицию ударов, темп и частоту.

Итак, упражнение. Тренер с мячом стоит на линии подачи и с руки подбрасывает мяч по направлениям, которые указывает второй тренер. Подбрасывать мяч может кто-то из игроков. Спортсмены поочередно выполняют удары из определенных точек, бегут на противоположную сторону площадки, собирают мячи и быстро возвращаются в исходное положение. Второй тренер следит за техникой выполнения ударов, делая замечания по ходу. Упражнение проводится в быстром темпе.

Теннисисты по заданию выполняют крученые удары, плоскорезанные, укороченные, подготовительные удары для выхода к сетке, сильные ("забивающие") мячи, удары в мишени и т. д.

Упражнение 5. Оно не нуждается в дополнительных пояснениях. Игрок А подает и выполняет "треугольник", Б двигается по задней линии; с короткого удара А выходит к сетке, Б должен выполнить обводящий удар, находясь в трудной игровой ситуации.

Упражнение 6. Оно относится к разряду трудных. Дело в том, что упражнение приближено к некоторым игровым ситуациям на площадке. Теннисист, играющий с лёта, постоянно находится в движении, периоды отдыха сведены до минимума. Работа ведется над техникой и тактикой, а выполнить упражнение на "отлично" может только хорошо подготовленный физически спортсмен.

### **Тема 10. Практический раздел : бег**

- Бег и упражнения при беге
- Специальные беговые упражнения в легкой атлетике (СБУ)
- о Общие и специальные беговые упражнения

- о 9 специальных беговых упражнений
  - Бег и упражнения при беге
- о 2 Не забудьте про разминку и растяжку
- о 3 Упражнения во время бега
- о 4 Начинайте бег на более мягкой поверхности
- о 5 Мягкий грунт и молодая трава помогают улучшить технику бега и повысить результаты
- о 6 Не забываем про утреннюю зарядку и другие физические упражнения
- о 7 Водные процедуры - лучшее окончание утренней пробежки весной
  - Правильное дыхание при беге
- о Техника дыхания при беге?
- о Тренируйте свои дыхательные мышцы
- о Ритм дыхания
- о Легкий бег
- о Бег в умеренном темпе
- о Сложная тренировка и соревнования по бегу
- о Другие полезные виды ритмов дыхания
- о Регулирование темпа
- о Бег в гору
- о Боль в боку
  - Упражнения в беге
- Правильная техника бега для начинающих
- о Особенности правильного бега
- о Правильный бег. Видеоуроки
- о Сколько и где бегать
- о Дыхание во время занятий
- о Правильная разминка
- о Как одеваться правильно
- о Видео. Техника бега трусцой
  - Шаг и бег. Как избавиться от перехода на шаг во время пробежки
- о Как отказаться от перехода на шаг?
  - Как нужно правильно дышать во время бега, чтобы не выдохнуться
- о Важность правильного дыхания при беге
- о Как дышать во время разминки
  - Правильное дыхание - бег, силовые упражнения, плавание

### **Тема 11. Практический раздел Общая физическая подготовка**

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. Некоторые виды физических упражнений, в общем положительно воздействующие на боксера, в то же время могут отрицательно влиять на формирование необходимых навыков и воспитание нужных качеств. Так, например, фехтование по скорости движений относится к сложным двигательным реакциям, но прямая спина, развернутые стопы, сильно согнутые в коленях ноги, ограниченность направлений передвижения не способствуют, а, может, вредят развитию координации, ловкости боксера; упражнения в жиме штанги большой массы могут развивать силу верхних конечностей и вместе с тем ограничивать в скорости нанесения ударов и т. д.

### **Тема 12. Практический раздел: хоккей**

Многие командные виды спорта требуют специальных тренировок в спортзале. В их числе и хоккей, где использование жестких силовых приёмов является неотъемлемой составляющей игры. Взрывная сила, скорость, выносливость, вот что делает современный хоккей интересным. О том, как приобрести эти качества, и какие упражнения для хоккеистов в тренажерном зале являются лучшими, читайте в нашей статье.

Уже прошли те времена, когда штанга и гантели, были атрибутом лишь тяжелоатлетов и бодибилдеров. Нынче в тренажерном зале можно встретить и футболистов, и теннисистов и даже бегунов. Но поскольку представители различных видов спорта преследуют свои, узкоспециализированные задачи, то и методы их решения, равно как и упражнения, они подбирают исключительно под себя. И на этом фоне наиболее подходящие упражнения для хоккеистов в тренажерном зале будут выглядеть так:

Замещение шайбы набивным мячом



Для хорошего удара по шайбе необходима немалая сила и хорошо развитые мышцы кора (пресс, ягодицы, поясничные мышцы, разгибатели спины). Поэтому, чтобы отработать удар, профессиональные игроки в хоккей заменяют шайбу тяжелым набивным мячом.

Упражнение выполняется так:

- Исходное положение. Необходимо стать прямо, расставить ноги на ширину плеч и немного согнуть их в коленях.
- Надо взять набивной мяч двумя руками и отвести назад, слегка в сторону, так, чтобы он располагался рядом с бёдрами. Далее немного наклониться вперёд. Таким образом мяч уйдёт ещё больше назад и вверх. Это движение будет похоже на замах клюшкой.
- Мяч нужно отпускать, когда он будет расположен на одном уровне с плечом. Рекомендуется выполнять пять подходов по пять раз.

Чтобы мышцы не адаптировались к нагрузке, в выполнение упражнения на каждой тренировке, необходимо вносить изменения. Это может быть увеличение веса мяча, рост количества повторений или сокращение времени отдыха между подходами.

Упражнение с канатами

Это упражнение из арсенала кросс-фита прочно вошло во все спортклубы. С одинаковым успехом его выполняют и бойцы ММА и девушки, мечтающие похудеть. Но помимо высокого расхода калорий, канаты прекрасно укрепляют мышцы рук, плечевого пояса и середины корпуса. А еще движения с канатами отлично развивают силовую выносливость. Поэтому это упражнение для хоккеистов может стать незаменимым помощником.

Взрывной жим штанги лежа

Жим со штангой из положения лёжа используют не только обычные посетители тренажерного зала. Взрывной жим - это одно из самых главных упражнений для хоккеистов. Следует отметить, что техника выполнения у игроков в хоккее несколько отличается от обычных бодибилдеров, так как у них и задачи другие.

### **Тема 13. Практическая подготовка: прыжки**

Прыжковые упражнения

Здесь одновременно с развитием прыгучести Прыжки - конкурсы

Прыжки по нумерованным полоскам

Обучающиеся учатся правильной технике, необходимой при прыжках в длину с разбега.

- Прыжок с места. Поставить ноги на ширине ступни параллельно, сделать руками замах назад, согнуть ноги и наклонить туловище вперед. Взмахом рук вперед-вверх, резко разгибая ноги, толчок, потянуться за руками.
- Прыжок с места толчком одной ногой. Поставить вперед толчковую ногу, а маховую сзади. Сделать энергичный взмах согнутой в колене ногой вверх с одновременным толчком толковой ногой вперед-вверх. Руками также сделать мах (без напряжения) вперед-вверх, в особенности рукой, разноименной маховой ногой.

Упражнения для прыжков в высоту

Доставание головой подвешенных предметов или веток на разной высоте.

Разучивание перехода через планку. Завязать веревку между деревьями или другими предметами на уровне коленей. Для более рационального обучения можно повесить 3-4 такие веревки. Пионер становится около нее правым боком (если толчковая левая нога), толчковая нога впереди, тяжесть тела на маховой ноге. Сделать мах правой (левой) ногой (без толчка), как показано на рисунке, и поставить ее с другой стороны веревки.

### **Тема 14. Практическая подготовка фитнес**

Фитнес для мужчин и для женщин

В современном мире фитнес стал неотъемлемой частью существования для мужчин и для женщин. Потребность к правильному образу жизни и красивому изящному телу, привела к развитию огромного количества спортивных залов и разновидностей тренировок.

Фитнес - наиболее популярное направление в спорте на сегодняшний день. Его основной целью является поддержание физической формы и здоровья за счет комплексных тренировок, режимности и питания.

План занятий строится в зависимости от возраста, здоровья и гендерных особенностей.

Основные различия фитнеса для мужчин и фитнеса для женщин

Чтобы упражнения дали положительный результат, стоит помнить, что есть значительные отличия между мужским и женским организмом, на которые нужно основываться при выборе программы упражнений:

1. Цель. Наиболее важное различие между упражнениями женскими и упражнениями мужскими - цель тренировки. Многие женщины приходят в спорт, чтобы распрощаться с лишним весом и получить более привлекательную фигуру. Что касается мужчин, здесь цель - придать телу рельеф.
2. Физиология. У женщин, лучше развиты ноги, а у мужчин верхняя часть тела - это плечи и руки. Поэтому делать акцент на эти части тела женщинам и мужчинам намного проще.
3. Интенсивность тренировок. Женщины выносливее мужчин, но мужчины имеют больше силы.

Эти особенности сказываются на интенсивности тренировок. Количество повторов при выполнении упражнений для женщин должно быть больше, чем у мужчин. А вот степень весовой нагрузки меньше.

Мужской фитнес, его нюансы

Основополагающим принципом в упражнениях является постепенность в нагрузке. Для первых занятий подойдут аэробные упражнения. На этом этапе организм сможет подготовиться к тяжелым нагрузкам. Позднее, когда организм привык и готов к основным нагрузкам можно переходить на силовые тренировки, для создания рельефного и красивого тела.

Можно совмещать кардио- и силовые упражнения. Например, занятия бегом, плаванием и прокачка рук, пресса и груди с применением веса.

Фитнес-упражнения дома.

Что такое фитнес.

Как правильно тренироваться.

Тренировочные программы.

Занятия дома под музыку.

Бедра

Гибкость

Икры

Квадрицепсы

Координация

Пресс

Руки

Спина

Ягодицы

Задняя планка в висе с подтягиванием ног

#### **Тема 15. Практическая подготовка для отдельных категорий .**

Виды упражнений в лечебной физкультуре Каждый комплекс упражнений в ЛФК имеет свое предназначение. Выделяются следующие виды: общеукрепляющие гимнастические упражнения; спортивно-прикладные; игровые упражнения. Помимо вышеперечисленной типологии, упражнения принято делить по анатомическому признаку: для кистей и стоп (мелкие мышцы); шея, предплечья, голени, плечо, бедро (средние мышцы); верхние и нижние конечности, туловище (крупные мышцы). По характеру сокращения мышц упражнения бывают динамические и статические. Особенности общеукрепляющих упражнений Выполняя такие комплексы, стоит быть осторожным, ведь каждый из них имеет свое предназначение. Многие упражнения назначаются при заболеваниях позвоночника и суставов. Делать их следует только по рекомендации врача, ведь даже самые простые из них могут навредить. Правила выполнения - Читайте подробнее на FB.ru:

<https://fb.ru/article/380108/lechebnaya-fizkultura-obscheukrepliyayuschie-uprajneniya>

#### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

#### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

### 7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

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

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

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

### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>практические занятия Для проведения практических занятий по физическому воспитанию студенты распределяются по учебным отделениям. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.</p> <p>В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.</p> <p>В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.</p> <p>Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение 2 (ЛФК) для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения.</p> <p>Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине ?Физическая культура? (включая студентов специальной медицинской группы 2 - ЛФК) занимаются по специальной программе (см. дополнительный раздел программы дисциплины ?Физическая культура?).</p> <p>Обучающиеся во всех учебных отделениях, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по дисциплине. Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающийся не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации.</p> <p>Обучающиеся, занимающиеся по программе дисциплины в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>зачет Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку ?удовлетворительно? и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.</p> <p>Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.</p> <p>Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.</p> <p>Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимаемому, выставляется положительная отметка.</p> <p>Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.</p> <p>Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике (Приложение). Если работа получила положительную оценку, то обучающемуся засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.</p> <p>Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.</p>

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

**12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 58.03.01 "Востоковедение и африканистика" и профилю подготовки "Экономика и международные экономические отношения стран Азии и Африки".

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.О.09 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 58.03.01 - Востоковедение и африканистика

Профиль подготовки: Экономика и международные экономические отношения стран Азии и Африки

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

**Основная литература:**

1. Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: 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). - Текст : электронный. - URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22\\_228\\_000399.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf) (дата обращения: 19.04.2020). - Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва : Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1. - Текст: электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/331823> (дата обращения: 19.04.2020). - Режим доступа: по подписке.
3. Захарова Л.В., Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Текст: электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html> (дата обращения: 19.04.2020). - Режим доступа: по подписке.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 19.04.2020). - Режим доступа: по подписке.
5. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура': учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 349 с. - Текст : электронный. - URL: [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) (дата обращения: 19.04.2020). - Режим доступа: по подписке.

**Дополнительная литература:**

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебный практикум/Вайнер Э. Н., Вольнская Е. В., 2-е изд. - Москва : Флинта, 2012. - 312 с.: ISBN 978-5-89349-387-0. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/331822> (дата обращения: 19.04.2020). - Режим доступа: по подписке.
2. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - Москва : НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/518178> (дата обращения: 19.04.2020). - Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура. Лекции : учебное пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1027339> (дата обращения: 19.04.2020). - Режим доступа: по подписке

*Приложение 3*  
*к рабочей программе дисциплины (модуля)*  
*Б1.О.09 Элективные курсы по физической культуре и спорту*

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 58.03.01 - Востоковедение и африканистика

Профиль подготовки: Экономика и международные экономические отношения стран Азии и Африки

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows