

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



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

_____» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.1

Специальность: 30.05.02 - Медицинская биофизика

Специализация: не предусмотрено

Квалификация выпускника: врач-биофизик

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

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

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 849497119

Казань
2019

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

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

1. Цели освоения дисциплины

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

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.1 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 30.05.02 Медицинская биофизика и относится к вариативной части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах, 2, 3, 4, 5, 6 семестры.

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

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;

2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

2. должен уметь:

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

3. должен владеть:

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

4. должен демонстрировать способность и готовность:

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 328 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.

4.1 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. Гимнастика	2	1	0	4	0	
2.	Тема 2. Гимнастика	2	2	0	4	0	
3.	Тема 3. Гимнастика	2	3	0	4	0	
4.	Тема 4. Спортивные игры	2	4	0	4	0	
5.	Тема 5. Спортивные игры	2	5	0	4	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	
6.	Тема 6. Спортивные игры	2	6	0	4	0	
7.	Тема 7. Спортивные игры	2	7	0	4	0	
8.	Тема 8. Спортивные игры	2	8	0	4	0	
9.	Тема 9. Спортивные игры	2	9	0	4	0	
10.	Тема 10. Плавание	2	10	0	4	0	
11.	Тема 11. Плавание	2	11	0	4	0	
12.	Тема 12. Плавание	2	12	0	4	0	
13.	Тема 13. Плавание	2	13	0	4	0	
14.	Тема 14. Легкая атлетика	2	14	0	4	0	
15.	Тема 15. Легкая атлетика	2	15	0	4	0	
16.	Тема 16. Легкая атлетика	2	16	0	4	0	
17.	Тема 17. Легкая атлетика	2	17	0	4	0	
18.	Тема 18. Легкая атлетика	2	18	0	4	0	
19.	Тема 19. Легкая атлетика	3	1	0	4	0	
20.	Тема 20. Легкая атлетика	3	2	0	4	0	
21.	Тема 21. Легкая атлетика	3	3	0	4	0	
22.	Тема 22. Легкая атлетика	3	4	0	4	0	
23.	Тема 23. Плавание	3	5	0	4	0	
24.	Тема 24. Плавание	3	6	0	4	0	
25.	Тема 25. Плавание	3	7	0	4	0	
26.	Тема 26. Плавание	3	8	0	4	0	
27.	Тема 27. Плавание	3	9	0	4	0	
28.	Тема 28. Гимнастика	3	10	0	4	0	
29.	Тема 29. Гимнастика	3	11	0	4	0	
30.	Тема 30. Гимнастика	3	12	0	4	0	
31.	Тема 31. Спортивные игры	3	13	0	4	0	
32.	Тема 32. Спортивные игры	3	14	0	4	0	
33.	Тема 33. Спортивные игры	3	15	0	4	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	
34.	Тема 34. Спортивные игры	3	16	0	4	0	
35.	Тема 35. Спортивные игры	3	17	0	4	0	
36.	Тема 36. Спортивные игры	3	18	0	4	0	
37.	Тема 37. Плавание	4	1	0	4	0	
38.	Тема 38. Плавание	4	2	0	4	0	
39.	Тема 39. Плавание	4	3	0	4	0	
40.	Тема 40. Плавание	4	4	0	4	0	
41.	Тема 41. Плавание	4	5	0	4	0	
42.	Тема 42. Гимнастика	4	6	0	4	0	
43.	Тема 43. Гимнастика	4	7	0	4	0	
44.	Тема 44. Гимнастика	4	8	0	4	0	
45.	Тема 45. Гимнастика	4	9	0	4	0	
46.	Тема 46. Гимнастика	4	10	0	4	0	
47.	Тема 47. Спортивные игры	4	11	0	4	0	
48.	Тема 48. Спортивные игры	4	12	0	4	0	
49.	Тема 49. Спортивные игры	4	13	0	4	0	
50.	Тема 50. Спортивные игры	4	14	0	4	0	
51.	Тема 51. Спортивные игры	4	15	0	4	0	
52.	Тема 52. Легкая атлетика	4	16	0	4	0	
53.	Тема 53. Легкая атлетика	4	17	0	4	0	
54.	Тема 54. Легкая атлетика	4	18	0	4	0	
55.	Тема 55. Легкая атлетика	5	1	0	4	0	
56.	Тема 56. Легкая атлетика	5	2	0	4	0	
57.	Тема 57. Легкая атлетика	5	3	0	4	0	
58.	Тема 58. Легкая атлетика	5	4	0	4	0	
59.	Тема 59. Легкая атлетика	5	5	0	4	0	
60.	Тема 60. Легкая атлетика	5	6	0	4	0	
61.	Тема 61. Гимнастика	5	7	0	4	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	
62.	Тема 62. Гимнастика	5	8	0	4	0	
63.	Тема 63. Гимнастика	5	9	0	4	0	
64.	Тема 64. Гимнастика	5	10	0	4	0	
65.	Тема 65. Гимнастика	5	11	0	4	0	
66.	Тема 66. Спортивные игры	5	12	0	4	0	
67.	Тема 67. Спортивные игры	5	13	0	4	0	
68.	Тема 68. Спортивные игры	5	14	0	4	0	
69.	Тема 69. Плавание	5	15	0	4	0	
70.	Тема 70. Плавание	5	16	0	4	0	
71.	Тема 71. Плавание	5	17	0	4	0	
72.	Тема 72. Плавание	5	18	0	4	0	
73.	Тема 73. Плавание	6	1	0	4	0	
74.	Тема 74. Плавание	6	2	0	4	0	
75.	Тема 75. Плавание	6	3	0	4	0	
76.	Тема 76. Спортивные игры	6	4	0	4	0	
77.	Тема 77. Спортивные игры	6	5	0	4	0	
78.	Тема 78. Спортивные игры	6	6	0	4	0	
79.	Тема 79. Спортивные игры	6	7	0	4	0	
80.	Тема 80. Спортивные игры	6	8	0	4	0	
81.	Тема 81. Спортивные игры	6	9	0	4	0	
82.	Тема 82. Спортивные игры	6	10	0	4	0	
·	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	328	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Травмы и причины их возникновения: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающимися, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и вольных упражнениях. Обучение студентов приемам страховки и помощи.

Тема 2. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

2. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему. Обучение студентов приемам страховки и помощи. Строевые упражнения. 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 3. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Принципы обучения гимнастическим упражнениям. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Приемы для создания предварительного представления о движении. Непосредственное разучивание упражнения. Приемы для устранения ошибок в выполнении.

Тема 4. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Тема 5. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 6. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 7. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Передача мяча сверху двумя руками, стоя левым, правым боком в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 8. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 9. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике верхней прямой подаче. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 10. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде.

Тема 11. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Обучение технике способу плавания: кроль на груди. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 12. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Обучение технике способам плавания: кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 13. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Обучение технике способу плавания: кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 14. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега. Структура движений в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Специальная физическая подготовка в легкой атлетике.

Тема 15. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Механизм отталкивания в беге, возникновение стартовой силы. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Особенности бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Тема 16. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы: 1 Ознакомить с техникой спортивной ходьбы. 2. Обучить движению ног и таза при спортивной ходьбе.

Тема 17. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы: 1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы. 2. Обучить движению ног и таза при спортивной ходьбе. 3. Обучить движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. 4. Обучить технике спортивной ходьбы в целом.

Тема 18. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (без учета времени).

Тема 19. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (без учета времени).

Тема 20. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (без учета времени).

Тема 21. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Повторение техники спортивной ходьбы. Типичные ошибки, возникающие при выполнении техники спортивной ходьбы, причины и способы их исправления. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Тема 22. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (с учетом времени).

Тема 23. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь.

Тема 24. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике способам плавания: кроль на груди, кроль на спине. Старты и повороты. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).

Тема 25. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

7. Обучение технике способам плавания: кроль на груди, кроль на спине. Старты и повороты. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).

Тема 26. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. Свободное плавание.

Тема 27. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. Свободное плавание.

Тема 28. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике. Обучение гимнастическим упражнениям: Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мост, опускания, перемахи, седы, шпагаты.

Тема 29. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Специальная физическая подготовка. Обучение гимнастическим упражнениям: Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мост, опускания, перемахи, седы, шпагаты. Соединения из акробатических элементов.

Тема 30. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Специальная физическая подготовка. Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов.

Тема 31. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы техники безопасности на занятиях по волейболу. Обучение технике верхней прямой подаче. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике.

Тема 32. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике верхней прямой подаче. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.

Тема 33. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике передачи снизу двумя руками. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.

Тема 34. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике передачи снизу двумя руками. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.

Тема 35. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике прямого нападающего удара. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.

Тема 36. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике прямого нападающего удара. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.

Тема 37. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Обучение технике плавания "брасс". Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше и на воде).

Тема 38. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике плавания. Подвижные игры в воде. Обучение технике способам плавания: кроль на спине, брасс. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 39. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике плавания. Подвижные игры в воде. Обучение технике способам плавания: кроль на спине, брасс. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Тема 40. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. Свободное плавание.

Тема 41. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. Свободное плавание.

Тема 42. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Специальная физическая подготовка.

Тема 43. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Специальная физическая подготовка. Обучение учебной комбинации со скакалкой. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 44. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Специальная физическая подготовка. Составление и проведение студентами учебной комбинации со скакалкой из ранее пройденных элементов.

Тема 45. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов.

Тема 46. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 47. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы техники безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике стоек и перемещений в баскетболе. Специальная физическая подготовка.

Тема 48. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте.

Тема 49. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками.

Тема 50. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Ведения мяча, обводка противника, броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Тема 51. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Повторение изученных технических приемов, учебная игра.

Тема 52. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления. Обучить технике движениям в полете.

Тема 53. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления. Обучить технике движениям в полете.

Тема 54. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

18. Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (с учетом времени).

Тема 55. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Методика обучения технике бега на короткие дистанции:1. Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.2.Обучить технике бега по прямой дистанции.3. Обучить технике бега по повороту.

Тема 56. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Обучение технике финиширования. Типичные ошибки, причины и способы их исправления. Специальная физическая подготовка.

Тема 57. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (без учета времени).

Тема 58. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике бега на короткие дистанции в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Специальная физическая подготовка.

Тема 59. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника эстафетного бега. Методика обучения технике эстафетного бега. Типичные ошибки, причины и способы их исправления.

Тема 60. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (с учетом времени).

Тема 61. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Техника и методика обучения упражнениям стретчинг, йоги, китайской гимнастике, аэробике, пилатес.

Тема 62. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Техника и методика обучения упражнениям стретчинг, йоги, китайской гимнастике, аэробике, пилатес.

Тема 63. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Учебная комбинация на 32-48 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений.

Тема 64. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Составление и проведение студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов.

Тема 65. Гимнастика

практическое занятие (4 часа(ов)):

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 66. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы техники безопасности на занятиях по баскетболу. Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват.

Тема 67. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита.

Тема 68. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.

Тема 69. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике способам плавания: брасс, баттерфляй. Старты и повороты. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).

Тема 70. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Обучение технике способам плавания: брасс, баттерфляй. Старты и повороты. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).

Тема 71. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. Свободное плавание.

Тема 72. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

18. Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. Свободное плавание.

Тема 73. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

1. Техника безопасности на занятиях плаванием. Аквааэробика. Проведение комплексов упражнений студентами учебной группы. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 74. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

2. Аквааэробика. Проведение комплексов упражнений студентами учебной группы. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 75. Плавание

практическое занятие (4 часа(ов)):

3. Аквааэробика. Проведение комплексов упражнений студентами учебной группы. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 76. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

4. Основы техники безопасности на занятиях по футболу. Специальная физическая подготовка. Обучение технике стоек и перемещений в футболе. Ведение мяча.

Тема 77. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

5. Обучение технике передач на месте и в движении в парах и тройках. Подвижные игры с элементами футбола.

Тема 78. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

6. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Действия игрока с мячом: применение игровых приемов в зависимости от конкретной ситуации. Подвижные игры с элементами футбола.

Тема 79. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

7. Обучение технике и тактике штрафных ударов. Групповые тактические взаимодействия в защите и нападении.

Тема 80. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

8. Командные тактические взаимодействия в нападении и защите. Игровые действия вратаря.

Тема 81. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

9. Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии, подача угловых ударов. Учебная игра.

Тема 82. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа(ов)):

10. Повторение изученных технических приемов. Учебная игра.

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

На практических занятиях по дисциплине "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" предусмотрены встречи и мастер-классы от ведущих спортсменов и тренеров города Казани, Республики Татарстан, Российской Федерации и иностранных специалистов. Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях.

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

Тема 1. Гимнастика

Тема 2. Гимнастика

Тема 3. Гимнастика

Тема 4. Спортивные игры

Тема 5. Спортивные игры

Тема 6. Спортивные игры

Тема 7. Спортивные игры

Тема 8. Спортивные игры

Тема 9. Спортивные игры

Тема 10. Плавание

Тема 11. Плавание

Тема 12. Плавание

Тема 13. Плавание

Тема 14. Легкая атлетика

Тема 15. Легкая атлетика

Тема 16. Легкая атлетика

Тема 17. Легкая атлетика

Тема 18. Легкая атлетика

Тема 19. Легкая атлетика

Тема 20. Легкая атлетика

Тема 21. Легкая атлетика

Тема 22. Легкая атлетика

Тема 23. Плавание

Тема 24. Плавание

Тема 25. Плавание

- Тема 26. Плавание
- Тема 27. Плавание
- Тема 28. Гимнастика
- Тема 29. Гимнастика
- Тема 30. Гимнастика
- Тема 31. Спортивные игры
- Тема 32. Спортивные игры
- Тема 33. Спортивные игры
- Тема 34. Спортивные игры
- Тема 35. Спортивные игры
- Тема 36. Спортивные игры
- Тема 37. Плавание
- Тема 38. Плавание
- Тема 39. Плавание
- Тема 40. Плавание
- Тема 41. Плавание
- Тема 42. Гимнастика
- Тема 43. Гимнастика
- Тема 44. Гимнастика
- Тема 45. Гимнастика
- Тема 46. Гимнастика
- Тема 47. Спортивные игры
- Тема 48. Спортивные игры
- Тема 49. Спортивные игры
- Тема 50. Спортивные игры
- Тема 51. Спортивные игры
- Тема 52. Легкая атлетика
- Тема 53. Легкая атлетика
- Тема 54. Легкая атлетика
- Тема 55. Легкая атлетика
- Тема 56. Легкая атлетика
- Тема 57. Легкая атлетика
- Тема 58. Легкая атлетика
- Тема 59. Легкая атлетика
- Тема 60. Легкая атлетика
- Тема 61. Гимнастика
- Тема 62. Гимнастика
- Тема 63. Гимнастика
- Тема 64. Гимнастика
- Тема 65. Гимнастика
- Тема 66. Спортивные игры
- Тема 67. Спортивные игры
- Тема 68. Спортивные игры
- Тема 69. Плавание
- Тема 70. Плавание
- Тема 71. Плавание

Тема 72. Плавание

Тема 73. Плавание

Тема 74. Плавание

Тема 75. Плавание

Тема 76. Спортивные игры

Тема 77. Спортивные игры

Тема 78. Спортивные игры

Тема 79. Спортивные игры

Тема 80. Спортивные игры

Тема 81. Спортивные игры

Тема 82. Спортивные игры

Итоговая форма контроля

зачет (в 2 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 4 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 5 семестре)

Итоговая форма контроля

зачет (в 6 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

Зачет по результатам изучения Элективных курсов по физической культуре проводится во 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах в комбинированной форме. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость учебных занятий (минимум 32), перечень выполненных нормативов (минимум 30 баллов за 5 нормативов с максимальной оценкой каждого в 10 баллов), творческий рейтинг*.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

-посещаемость;

-выполнение нормативов;

-* творческий рейтинг:

- для студентов 2-х и 3-х курсов обязательное участие в спортивно-массовых мероприятиях;

- для студентов 2-х и 3-х курсов обязательное участие в выполнении норм комплекса ГТО.

- для студентов 1 курса - освобожденных от практических занятий физической культурой подготовка вопросов и компьютерное тестирование по перечню вопросов для семестра обучения.

В содержание зачетных требований для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, включается:

-посещение учебных занятий не менее 90 % (не более 4 прогулов за семестр);

-выполнение контрольных нормативов не менее чем на 20 баллов;

-ведение дневника самоконтроля - самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья;

-умение оценить динамику функциональных показателей и уровень собственной физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).

-подготовка комплекса лечебной физкультуры по коррекции перенесенного (имеющегося) заболевания и демонстрация выполнения комплекса преподавателю.

Студенты, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий, предоставляют медицинские справки об освобождении от занятий по Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (2-3 недели после перенесённого заболевания) и проходят тестирование по изучаемым темам;

Студенты, освобожденные от физической нагрузки по состоянию здоровья, должны предоставить медицинскую справку (1-й месяц обучения), пройти компьютерное тестирование или написать реферат по тематике, предложенной преподавателем.

Студенты, занимающиеся в группах ЛФК, для получения зачета должны предоставить справку из лечебного учреждения с указанием сроков и количества проведенных занятий ЛФК, подготовить и сдать реферат по установленным правилам или устный зачет.

7.1. Основная литература:

1. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>
2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. и др. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430842.html>
3. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс] : учебник / Г. Н. Пономаренко - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970431344.html>

7.2. Дополнительная литература:

1. Медицинская реабилитация [Электронный ресурс] / Епифанов А. В., Ачкасов Е. Е., Епифанов В. А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432488.html>
2. Медицинская помощь женщине с гинекологическими заболеваниями в различные периоды жизни [Электронный ресурс] : учебник / Дзигуа М.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426173.html>
3. Восстановительная медицина [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426371.html>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Гантельная гимнастика - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf
- Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_001031.pdf
- Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf
- Методические указания по дисциплине - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32578>
- Национальная информационная сеть - <http://www.infosport.ru>
- Общеразвивающие упражнения в парах - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32200>
- Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru/>
- 130 упражнений на - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32201>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

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

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в ЭР ЭБ НБ КФУ доступ к которой предоставлен обучающимся. В ЭР ЭБ НБ КФУ представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭР ЭБ НБ КФУ обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по специальности: 30.05.02 "Медицинская биофизика" и специализации не предусмотрено .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. _____

Шайхиев Р.Р. _____

Колочанова Н.А. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.