

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

Направление подготовки: 06.03.01 - Биология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

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) ассистент, б.с. Басиров И.И. (кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Центр биологии и педагогического образования), IsIBasirov@kpfu.ru ; доцент, к.н. Валеев А.М. (кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Центр биологии и педагогического образования), airat.valeev.86@mail.ru ; доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. (кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Центр биологии и педагогического образования), FG Gazizov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Гуляков А.А. (кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Центр биологии и педагогического образования), AAGulyakov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Колочанова Н.А. (кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Центр биологии и педагогического образования), natalya.kolochanova@mail.ru ; ассистент, б.с. Мухаметзянов Э.М. (кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Центр биологии и педагогического образования), EIMMuhametzyanov@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Никитин А.С. (кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Центр биологии и педагогического образования), ASNikitin@kpfu.ru ; доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. (кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК, Центр биологии и педагогического образования), RRS hajhiev@kpfu.ru

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
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

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.

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.

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.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- применять методики, использовать средства физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);
- использовать необходимый арсенал оздоровительных методик с целью развития, укрепления и сохранения здоровья;
- вести здоровый образ жизни;
- к возможной внутривидовой или межвидовой перемене труда в будущем, имея необходимые психофизиологические предпосылки.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.1 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 06.03.01 "Биология (не предусмотрено)" и относится к вариативной части. 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	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Гимнастика	2	0	12	0	0
2.	Тема 2. Спортивные игры	2	0	24	0	0
3.	Тема 3. Плавание	2	0	16	0	0
4.	Тема 4. Легкая атлетика	2	0	20	0	0
5.	Тема 5. Легкая атлетика	3	0	16	0	0
6.	Тема 6. Плавание	3	0	20	0	0
7.	Тема 7. Гимнастика	3	0	12	0	0
8.	Тема 8. Спортивные игры	3	0	24	0	0
9.	Тема 9. Плавание	4	0	20	0	0
10.	Тема 10. Гимнастика	4	0	20	0	0
11.	Тема 11. Спортивные игры	4	0	20	0	0
12.	Тема 12. Легкая атлетика	4	0	12	0	0
13.	Тема 13. Легкая атлетика	5	0	24	0	0
14.	Тема 14. Гимнастика	5	0	20	0	0
15.	Тема 15. Спортивные игры	5	0	12	0	0
16.	Тема 16. Плавание	5	0	16	0	0
17.	Тема 17. Плавание	6	0	12	0	0
18.	Тема 18. Спортивные игры	6	0	28	0	0
	Итого		0	328	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Гимнастика

практическое занятие (4 часа):

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. Изучение обучающимися приемам страховки и помощи.

практическое занятие (4 часа):

2. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему. Изучение обучающимися 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.

практическое занятие (4 часа):

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 2. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа):

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.

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 3. Плавание

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 4. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа):

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.

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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.

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 5. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 6. Плавание

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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).

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 7. Гимнастика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 8. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 9. Плавание

практическое занятие (4 часа):

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).

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 10. Гимнастика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 11. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

Повторение изученных технических приемов, учебная игра.

Тема 12. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа):

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.

практическое занятие (4 часа):

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.

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 13. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа):

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.

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 14. Гимнастика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 15. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа):

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.

практическое занятие (4 часа):

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.

практическое занятие (4 часа):

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 16. Плавание

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 17. Плавание

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 18. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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.

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

10. Повторение изученных технических приемов. Учебная игра.

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)

Гантельная гимнастика - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf

Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_001031.pdf

Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/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>

Официальные правила баскетбола -

http://www.russiabasket.ru/wp-content/uploads/2015/11/FIBAInterpretations2015_rus.pdf

Официальные правила волейбола -

http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/2015%20FIVB_Volleyball_Rules_2015-16_RU.pdf

Официальные правила футбола - http://www.rfs.ru/res/docs/fifauefa/fifa_.pdf

Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru/>

130 упражнений на растяжку - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32201>

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	В процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения. Умение правильно выполнить физические упражнения: общая физическая подготовка, выполнение специальных технических приемов из видов спорта. В ходе практических занятий особое внимание уделить на технику безопасности.
зачет	Для успешного освоения учебной программы рекомендуется использовать: программы, учебники; учебные и методические пособия для самостоятельной работы; наглядные пособия, видеоматериалы, сетевые источники информации, библиотечные фонды. Необходимы систематические самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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 06.03.01 "Биология" и профилю подготовки "не предусмотрено".

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.1 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 06.03.01 - Биология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

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>

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>

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.1 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: 06.03.01 - Биология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2016

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

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, учебно-методические комплексы, 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.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. 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.