

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 849496219

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 , RRS hajhiev@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Дисциплина ' Элективные курсы по физической культуре и спорту' 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, 1, 2, 3, 4, 6 семестры.

Дисциплина ' Элективные курсы по физической культуре и спорту ' входит в раздел учебного плана подготовки обучающихся всех форм обучения, направлений подготовки 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
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью к работе в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-1 (профессиональные компетенции)	способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания

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:

- 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 внутрипрофессиональной или межпрофессиональной перемене труда в будущем, имея необходимые психофизиологические предпосылки.

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

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

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 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. Легкая атлетика	1	1-6	0	24	0	Тестирование физической подготовки
2.	Тема 2. Гимнастика	1	7-10	0	20	0	Тестирование физической подготовки
3.	Тема 3. Спортивные игры	1	11-14	0	16	0	Тестирование физической подготовки
4.	Тема 4. Плавание	1	15-18	0	16	0	Тестирование физической подготовки
5.	Тема 5. Легкая атлетика	2	1	0	4	0	Тестирование физической подготовки
6.	Тема 6. Плавание	2	2-5	0	20	0	Тестирование физической подготовки
7.	Тема 7. Гимнастика	2	6-9	0	16	0	Тестирование физической подготовки Творческое задание
8.	Тема 8. Спортивные игры	2	10-13	0	20	0	Тестирование физической подготовки

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
9.	Тема 9. Гимнастика	3	1-3	0	12	0	Тестирование физической подготовки
10.	Тема 10. Спортивные игры	3	4-7	0	16	0	Тестирование физической подготовки
11.	Тема 11. Плавание	3	8-11	0	16	0	Тестирование физической подготовки
12.	Тема 12. Легкая атлетика	3	12-18	0	28	0	Тестирование физической подготовки
13.	Тема 13. Плавание	4	1-5	0	20	0	Тестирование физической подготовки
14.	Тема 14. Гимнастика	4	6-9	0	16	0	Тестирование физической подготовки
15.	Тема 15. Спортивные игры	4	10-14	0	20	0	Тестирование физической подготовки
16.	Тема 16. Легкая атлетика	4	15-18	0	16	0	Тестирование физической подготовки
17.	Тема 17. Плавание	6	1-3	0	12	0	Тестирование физической подготовки
18.	Тема 18. Спортивные игры	6	4-9	0	24	0	Тестирование физической подготовки
19.	Тема 19. Гимнастика	6	10	0	4	0	Тестирование физической подготовки
20.	Тема 20. Легкая атлетика	6	11-12	0	8	0	Тестирование физической подготовки

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
·	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Зачет
·	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Зачет
	Итого			0	328	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Легкая атлетика

#### **практическое занятие (24 часа(ов)):**

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специальная физическая подготовка. Воспитание ловкости средствами легкой атлетики. 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): Специальная физическая подготовка. Воспитание скоростных качеств и координационных способностей средствами легкой атлетики. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Воспитание выносливости средствами легкой атлетики. Подготовительные, подводящие упражнения. практическое занятие (4 часа): Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (без учета времени). практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Воспитание силовых качеств средствами легкой атлетики. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики.

### Тема 2. Гимнастика

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

практическое занятие (2 часа): Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. практическое занятие (6 часов): 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. Составление и проведение студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов. практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики.

### Тема 3. Спортивные игры

#### **практическое занятие (16 часа(ов)):**

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике стоек и перемещений в баскетболе. Специальная физическая подготовка. практические занятия (4 часа): Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола. практические занятия (4 часа): Обучение технике передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками. Подвижные игры с элементами баскетбола. практические занятия (4 часа): Ведения мяча, обводка противника, броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Учебная игра.

### Тема 4. Плавание

### **практическое занятие (16 часа(ов)):**

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Сухая разминка пловца. Дыхание в воде. Движение ног в воде. практические занятия (4 часа): Подготовительные, подводящие. основные упражнения для умения держаться на воде. Начальное обучение плаванию. практические занятия (4 часа): Начальное обучение плаванию. Подвижные игры на воде. практические занятия (4 часа): Подвижные игры на воде. Плавание 4 x 25м любым способом без учета времени.

### **Тема 5. Легкая атлетика**

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

практическое занятие (2 часа): Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы техники бега. Структура движений в беге (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). практическое занятие (2 часа): Специальная физическая подготовка в легкой атлетике. Бег на 30м.

### **Тема 6. Плавание**

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

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры на воде. практические занятия (4 часа): Обучение технике способу плавания: кроль на груди. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практические занятия (4 часа): Продолжить обучение технике способу плавания: кроль на груди. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практические занятия (4 часа): Плавание на 1/2 бассейна с задержкой дыхания. Подвижные игры на воде. практические занятия (4 часа): Плавание 6 x 25м изученным способом без остановок у бортика и без учета времени. Подвижные игры на воде.

### **Тема 7. Гимнастика**

#### **практическое занятие (16 часа(ов)):**

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике. Обучение гимнастическим упражнениям: группировки, перекаты, кувьрки, перевороты, равновесия, стойки, мост, опускания, перемахи, седь, шпагаты. практические занятия (4 часа): Специальная физическая подготовка. Продолжить обучение гимнастическим упражнениям: кувьрки, перевороты, равновесия, стойки, мост, опускания, перемахи, седь, шпагаты. Соединения из акробатических элементов. практические занятия (4 часа): Специальная физическая подготовка. Разучивание: вольные упражнения на 32 счета (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. практические занятия (4 часа): Специальная физическая подготовка. Разучивание: вольные упражнения на 48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов.

### **Тема 8. Спортивные игры**

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

практические занятия (4 часа): Основы техники 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 верхней передачи. Эстафеты с элементами волейбола. практические занятия (4 часа): Обучение технике верхней передачи. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. практические занятия (4 часа): Обучение технике нижней передачи двумя руками, верхней прямой подаче. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. практические занятия (4 часа): Специальная физическая подготовка. Учебная игра. практические занятия (4 часа): Верхняя передача в кругу  $d=3\text{м}$  20 раз. нижняя передача в кругу  $d=3\text{м}$  20 раз. Верхняя прямая подача из 10 нужно попасть в площадку 8 раз.

### **Тема 9. Гимнастика**

#### **практическое занятие (12 часа(ов)):**



практические занятия (4 часа): Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики. Обучение учебной комбинации со скакалкой. практические занятия (4 часа): Специальная физическая подготовка. Составление и проведение обучающимися учебной комбинации со скакалкой из ранее пройденных элементов. практические занятия (4 часа): Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов.

### **Тема 10. Спортивные игры**

#### ***практическое занятие (16 часа(ов)):***

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практические занятия (4 часа): Обучение технике прямого нападающего удара. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике. Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. практические занятия (4 часа): Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. практические занятия (4 часа): Верхняя прямая подача из 10 нужно попасть в площадку (в зону по заданию преподавателя) 8 раз. Прямой нападающий удар. Техника и точность выполнения нападающих ударов (количество раз из 9 н/у: из зон 4-3-2-3-4-3-2-3-4) попасть в площадку 6 раз.

### **Тема 11. Плавание**

#### ***практическое занятие (16 часа(ов)):***

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. практические занятия (4 часа): Обучение технике способами плавания: кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практические занятия (4 часа): Продолжить обучение технике способами плавания: кроль на груди, кроль на спине. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. практические занятия (4 часа): Плавание 8 x 25м изученным способом без остановок у бортика и без учета времени.

### **Тема 12. Легкая атлетика**

#### ***практическое занятие (28 часа(ов)):***

практические занятия (4 часа): Обучение технике бега на длинные дистанции в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Специальная физическая подготовка. практические занятия (4 часа): Продолжить обучение технике бега на длинные дистанции в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Специальная физическая подготовка. практические занятия (4 часа): Специальная физическая подготовка. Эстафеты с элементами легкой атлетики. практические занятия (4 часа): Техника эстафетного бега. Методика обучения технике эстафетного бега. Типичные ошибки, причины и способы их исправления. практические занятия (4 часа): Продолжить обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Методика обучения технике эстафетного бега. практические занятия (4 часа): Специальная физическая подготовка. Эстафеты с элементами легкой атлетики и передачи эстафетной палочки. практические занятия (4 часа): Специальная физическая подготовка. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (с учетом времени).

### **Тема 13. Плавание**

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

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике стартов и поворотов при плавании кролем на груди. практические занятия (4 часа): Спасение утопающих, первая помощь. Обучение технике стартов и поворотов при плавании кролем на спине. практические занятия (4 часа): Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. практические занятия (4 часа): Свободное плавание. практические занятия (4 часа): кроль на груди 50 м (на время) кроль на спине 50 м (на время)

### **Тема 14. Гимнастика**

#### ***практическое занятие (16 часа(ов)):***

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по гимнастике.  
практическое занятие (4 часа): Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики.

### **Тема 15. Спортивные игры**

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

практические занятия (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. практические занятия (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. практические занятия (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. практические занятия (4 часа): Повторение изученных технических приемов, учебная игра. практические занятия (4 часа): Учебная игра. Бросок мяча с места (из 5 попасть 3) Бросок мяча в движении (из 5 попасть 3)

### **Тема 16. Легкая атлетика**

#### ***практическое занятие (16 часа(ов)):***

практические занятия (4 часа): Техника спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы: Ознакомить с техникой спортивной ходьбы. Обучить движению ног и таза при спортивной ходьбе. Обучить движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. практические занятия (4 часа): Обучить технике спортивной ходьбы в целом. практические занятия (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. практические занятия (4 часа): Спортивная ходьба на 2000 м (дев.) и 3000 м (юн.) - технически правильно и без учета времени.

### **Тема 17. Плавание**

#### ***практическое занятие (12 часа(ов)):***

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике способами плавания: брасс, баттерфляй. практические занятия (4 часа): Обучение технике стартов и поворотов при плавании способами брасс, баттерфляй. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Подвижные игры на воде с элементами изученных способов плавания. практические занятия (4 часа): Свободное плавание. Плавание. Брасс (50м без учета времени)

### **Тема 18. Спортивные игры**

#### ***практическое занятие (24 часа(ов)):***

практические занятия (4 часа): Основы техники безопасности на занятиях по футболу. Специальная физическая подготовка. Обучение технике стоек и перемещений в футболе. Ведение мяча. практические занятия (4 часа): Обучение технике передач на месте и в движении в парах и тройках. Подвижные игры с элементами футбола. практические занятия (4 часа): 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. практические занятия (4 часа): Обучение технике и тактике штрафных ударов. Групповые тактические взаимодействия в защите и нападении. практические занятия (4 часа): Командные тактические взаимодействия в нападении и защите. Игровые действия вратаря. практические занятия (4 часа): Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии, подача угловых ударов. Учебная игра. Выполнение штрафного удара на точность (из 5 попасть 3)

### **Тема 19. Гимнастика**

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

практические занятия (4 часа): Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника и методика обучения упражнениям стретчинг, йоги, китайской гимнастике, аэробике, пилатес.

## **Тема 20. Легкая атлетика**

### **практическое занятие (8 часа(ов)):**

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 (2 часа): Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". практическое занятие (2 часа): Специальная физическая подготовка. Прыжок в длину. Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (с учетом времени).

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

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

На практических занятиях по дисциплине Элективные курсы 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. Легкая атлетика**

**Тема 2. Гимнастика**

**Тема 3. Спортивные игры**

**Тема 4. Плавание**

**Тема 5. Легкая атлетика**

**Тема 6. Плавание**

**Тема 7. Гимнастика**

**Тема 8. Спортивные игры**

**Тема 9. Гимнастика**

**Тема 10. Спортивные игры**

**Тема 11. Плавание**

**Тема 12. Легкая атлетика**

**Тема 13. Плавание**

**Тема 14. Гимнастика**

**Тема 15. Спортивные игры**

**Тема 16. Легкая атлетика**

**Тема 17. Плавание**

**Тема 18. Спортивные игры**

**Тема 19. Гимнастика**

**Тема 20. Легкая атлетика**

**Итоговая форма контроля**

зачет (в 1 семестре)

**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 6 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

Зачет по результатам изучения по предмету Элективные курсы по физической культуре и спорту проводится во 1, 2, 3, 4 и 6 семестрах в комбинированной форме. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость учебных занятий, 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 1-х, 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 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.

Методические рекомендации по выполнению практических нормативов

Бег 100 метров.

По команде 'На старт!' спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова про?должает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую линию. Кисти рук опираются на боль?шой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта. По команде 'Внимание!' бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза нахо?дится на 7?15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколь?ко вперед, чуть за линию старта. Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед. Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун пересекает створ финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, прохо?дящей через линию финиша.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) когда движение начато до стартового сигнала (выстрел, команда голосом);
- 2) когда участник мешает другим участникам забега.
- 3) когда участник не пересек финишную черту в положенном месте.

Бег на длинные дистанции (2000 м д.; 3000 м -ю.)

По команде 'На старт' бегуны быстро подходят к линии старта, выстраиваются пред ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега ? высокий старт. По команде 'Марш', спортсмен начинает бег. Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, прохо?дящей через линию финиша.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 4) когда движение начато до стартового сигнала (выстрел, команда голосом);
- 5) когда участник мешает другим участникам забега.
- 6) когда участник не пересек финишную черту в положенном месте.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника и точность выполнения верхней передачи после перемещений (количество раз):

'отлично' - 20, 'хорошо' - 18, 'удовлетворительно' - 14.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) Очень низкая траектория передачи мяча.
- 2) Несвоевременный выход к мячу и, как следствие, неправильное исходное положение при выполнении передачи мяча сверху двумя руками.
- 3) Нет активной работы кистей, выпрямления рук и ног.
- 4) Нет визуального контроля за партнером (обучаемый должен видеть местоположение и действия своего партнера).

Верхняя прямая подача

Техника и точность выполнения верхней прямой подачи.

(количество раз из 10 подач):

'отлично' - 9, 'хорошо' - 7, 'удовлетворительно' - 5.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) Подача выполнена без подброса мяча (с руки).
- 2) При выполнении подачи подающий заступил лицевую линию.
- 3) Мяч попал в сетку и опустился на половине подающего.

Передача мяча снизу двумя руками

Техника и точность выполнения нижней передачи в круге  $R= 1,5$  м (количество раз):

'отлично' - 20, 'хорошо' - 18, 'удовлетворительно' - 15.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) Ноги не согнуты в коленных суставах.
- 2) Несимметричное положение предплечий.
- 3) Слабо скреплены кисти рук.
- 4) Руки сгибаются в локтевых суставах.

#### Прямой нападающий удар

Техника и точность выполнения нападающих ударов

(количество раз из 9 н/у: из зон 4-3-2-3-4-3-2-3-4):

'отлично' - 7, 'хорошо' - 5, 'удовлетворительно' - 4.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) Нападающий удар выполняется без разбега.
- 2) Во время выполнения нападающего удара происходит касание сетки любой частью тела.
- 3) Во время выполнения технического приема или после него происходит заступ средней линии.
- 4) Нападающий удар выполнен в сетку или в аут.

#### Плавание. Кроль на груди, на спине (50м без учета времени)

Цикл движений при плавании кролем состоит из двух попеременных движений рук (гребков), на (2, 4 или 6 ударов), вдоха и выдоха.

Положение тела в воде максимально приближено к горизонтальному. Ступни ног на глубине  $\approx$  30-40 см. Ноги выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх.

Цикл движений одной руки состоит из фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение руки над водой.

Вход руки в воду и наплыв. После переноса по воздуху слегка согнутая в локтевом суставе, рука вкладывается в воду под острым углом, в последовательности: кисть, предплечье, плечо.

Опорная часть. Двигаясь вперед и сверху вниз, рука сгибается в локтевом суставе до 135- - 140-, а кисть перемещается под продольной осью тела до того, пока не примет вертикальное положение.

Основная часть. Рука начинает разгибаться и заканчивает основную часть почти прямой.

Выход руки из воды. Когда кисть достигла бедра, поднимается плечо, предплечье, кисть.

Движение над водой. Согнутая рука над водой проносится над водой и вкладывается в воду. На один цикл вдох и выдох.

Ошибки:

- 1) голова поднята высоко над водой
- 2) поздний или ранний вдох
- 3) не эффективный удар ногами.

#### Плавание. Кроль на груди, на спине (с 50м учетом времени)

Цикл движений при плавании кролем состоит из двух попеременных движений рук (гребков), на (2, 4 или 6 ударов), вдоха и выдоха.

Положение тела в воде максимально приближено к горизонтальному. Ступни ног на глубине  $\approx$  30-40 см. Ноги выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх.

Цикл движений одной руки состоит из фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение руки над водой.

Вход руки в воду и наплыв. После переноса по воздуху слегка согнутая в локтевом суставе, рука вкладывается в воду под острым углом, в последовательности: кисть, предплечье, плечо.

Опорная часть. Двигаясь вперед и сверху вниз, рука сгибается в локтевом суставе до 135- - 140-, а кисть перемещается под продольной осью тела до того, пока не примет вертикальное положение.

Основная часть. Рука начинает разгибаться и заканчивает основную часть почти прямой.

Выход руки из воды. Когда кисть достигла бедра, поднимается плечо, предплечье, кисть.

Движение над водой. Согнутая рука над водой проносится над водой и вкладывается в воду. На один цикл вдох и выдох.

Ошибки:

- 1) прыжок в воду не дождавшись стартового сигнала
- 2) не произошло касание бортика при развороте
- 3) отклонение от положенного времени

Плавание. Брасс (50м без учета времени)

Пловец выполняет движение руками, не вынося их на поверхность воды.

Фазы:

- 1) гребок сделанный наружу
- 2) гребок руками внутрь
- 3) возврат

При первой фазе руки погружаются глубже и проводятся в разные стороны ладонями наружу. Руки не сгибать. При второй фазе гребок внутрь, развернуть кисти ладонями вниз, воду оттолкнуть назад, ладони соединить около груди, локти по бокам тела. В третьей фазе руки идут вперед. При первой фазе ноги подтягиваются к себе, ступни развернуты как можно шире, чем колени, затем выполняется толчек двумя ногами. Когда руки поднимаются, голова над поверхностью, вдох. Выдох ртом, во время дальнейшего движения выдох носом и ртом одновременно.

Ошибки:

- 1) чрезмерный гребок за плечи
- 2) поздний вдох
- 3) паузы в середине цикла
- 4) не эффективный удар ногами.

Выполнение штрафного удара на точность

Удар производится не с места (с расстояния 16м, в указанный угол ворот), выполняется внутренней стороной стопы в заданный преподавателем угол ворот, мяч после удара должен пройти в ворота в фазе полета не касаясь поверхности до попадания в ворота. При ударе опорная нога находится на линии мяча, ударная нога после удара по мячу проводится в нужном направлении.

Ошибки:

- 1) опорная нога не находится на линии мяча
  - 2) мяч не попал в заданный угол ворот
  - 3) мяч после удара коснулся поверхности до попадания в ворота
- 3 из 5 - зачтено, менее 3 попаданий незачет

Броски мяча в корзину с места, в движении, одной и двумя руками

Бросок мяча двумя руками от груди

Бросок двумя руками от груди с места выполняют из основной стойки нападающего с мячом. В подготовительной фазе игрок прицеливается в центр кольца и, подседая, выполняет кругообразный замах руками с мячом, как при передаче двумя руками от груди. В основной фазе броска продолжается движение мяча вдоль, туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении корзины. Одновременно с выпрямлением рук происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска мяча остаются слегка разведенными наружу.

Ошибки:

- 1) несогласованное во времени и пространстве разгибание ног и рук;
- 2) потеря равновесия;
- 3) отсутствие захлеста кистями;

4)закрепощенность в движениях.

3 из 5 - зачтено, менее 3 попаданий незачет

Бросок мяча с места

Игрок стоит на согнутых ногах, одноименная бросающей руке нога впереди, реже ? обе ступени параллельны. Мяч держат перед правым плечом (при броске правой рукой), примерно на одном уровне с ним; бросающая рука сзади, а поддерживающая ? спереди-сбоку от мяча. Руки согнуты, локоть правой опущен точно вниз, второй ? вниз и немного в сторону, предплечья направлены вверх. Выпрямляя руки и ноги, игрок поднимает мяч над плечом выше головы, перекладывает его на бросающую руку и, оставляя в этом положении поддерживающую, продолжает разгибать ее вверх, завершая движение активным направляющим сгибанием кисти; заканчивает контакт с мячом указательный палец.

Ошибки:

- 1) несогласованное во времени и пространстве разгибание ног и рук;
- 2) потеря равновесия;
- 3) отсутствие захлеста кистями;
- 4) закрепощенность в движениях.

3 из 5 - зачтено, менее 3 попаданий незачет

Бросок мяча в движении

Выполняя бросок правой рукой, игрок ловит мяч с шагом одноименной ногой, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносит вверх и перекладывает на бросающую руку, которая продолжает выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть, направляющая мяч в корзину. Первый шаг делают широким, второй стопорящим, прыжок выполняют точно вверх. Во время прыжка маховую ногу, свободно согнутую в колене, поднимают. Приземление после броска осуществляется на толчковую ногу.

Ошибки:

- 1) несогласованное во времени и пространстве разгибание ног и рук;
- 2) потеря равновесия;
- 3) отсутствие захлеста кистями;
- 4) закрепощенность в движениях.
- 5) пробежка

3 из 5 - зачтено, менее 3 попаданий незачет

Составление и проведение обучающимися вольные упражнения на 32 счета.

Вольные упражнения на 32 счета выполняются на ковре из гимнастических матов, размером 12 на 12 в гимнастической форме. Комплексы вольные упражнений составляются самостоятельно студентами по заданию преподавателя с включением гимнастических упражнений (см. приложение 1). Данный комплекс в последующем проводится со студентами.

Оценка проведения со студентами вольных упражнений ставится по 5-бальной шкале с учетом следующих критериев:

- Умение составить комплекс и записать его;
- Владение разными приемами обучения ОРУ;
- Умение подсказывать занимающимся, по ходу выполнения упражнений, характер выполнения данного упражнения;
- Знание терминологии гимнастических упражнений;
- Умение выбирать место для показа и руководством выполнения упражнений студентами;
- Знание команд для начала и окончания выполнения упражнений;
- Командный голос;
- Требовательность к качеству выполнения предлагаемых вольных упражнений



Ошибки:

1. Нет конспекта записи комплекса вольных упражнений.
2. При поведении комплекса вольных упражнений более половины критериев не выполняется.

Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация)

Вольные упражнения (учебная комбинация) на 48 счетов (см. приложение 2), с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических упражнений предварительно изучается с преподавателем с последующим выполнением данного комплекса каждым студентом на оценку. Вольные упражнения выполняются на ковре из гимнастических матов, размером 12 на 12 в гимнастической форме.

Оценка выполнения студентами вольных упражнений (учебной комбинации) осуществляется по 5-бальной шкале с учетом следующих критериев:

- знание комплекса;
- качество выполнения всех упражнений;
- умение сохранять ритм движений.

Ошибки:

(попытка выполнения комплекса студенту не засчитывается)

- ошибается в очередности выполнения упражнений в комплексе;
- больше половины упражнений в комплексе выполняются не в гимнастическом стиле.

Составление и проведение обучающимися учебной комбинации со скакалкой.

Упражнения со скакалкой выполняются на гимнастическом ковре размером 12 на 12 в гимнастической форме. Комплексы упражнений со скакалкой составляются самостоятельно студентами по заданию преподавателя с включением следующих упражнений (приложение 3). Данный комплекс в последующем проводится со студентами.

Оценка проведения со студентами учебной комбинации со скакалкой осуществляется по 5-бальной шкале с учетом следующих критериев:

- Умение составить комплекс и записать его;
- Владение разными приемами обучения упражнениям со скакалкой;
- Умение подсказывать занимающимся, по ходу выполнения упражнений, характер выполнения данного упражнения;
- Знание терминологии гимнастических упражнений;
- Умение выбирать место для показа и руководством выполнения упражнений студентами;
- Знание команд для начала и окончания выполнения упражнений;
- Командный голос;
- Требовательность к качеству выполнения предлагаемых упражнений со скакалкой

Ошибки:

(попытка проведения комплекса студенту не засчитывается)

1. Нет конспекта записи учебной комбинации со скакалкой.
2. При поведении учебной комбинации со скакалкой более половины критериев не выполняется.

Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников; 2) изложение содержания научной работы, книги, статьи. В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но обучающийся может проявлять и свою инициативу. Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др. При написании реферата требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.

2. Содержание.

3. Введение.

4. Основное содержание.

5. Заключение (выводы).

6. Список литературы.

7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист. Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество обучающегося (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы: - актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем; - новые, современные подходы к решению проблемы; - наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться; - противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте; - личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме; - цель и значимость темы.

4. Основное содержание - сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата; - критический обзор источников; - собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение: - основные выводы; - результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы: В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения. В приложения включается второстепенный материал, например: анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к написанию реферата

Реферат должен быть отпечатан на принтере на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Объем реферативной работы составляет не менее 10 страниц и не более 20 страниц (шрифт-14, Times New Roman, интервал-1,15), библиографический список (не менее 6 источников) и приложения. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй - оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов - строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются. Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Ссылки на литературу могут быть оформлены следующим образом: [3] - такая ссылка содержит только номер произведения по списку, взятый в квадратные скобки;

[3, с.26] - такая ссылка содержит номер произведения по списку и через запятую страницу, взятые в квадратные скобки. Как правило, ссылку помещают в том месте, где это наиболее удобно по смыслу: '? это подтверждают исследования ряда авторов [2, 4, 6], которые говорят о ?'.

Ссылку на работу из библиографического списка можно ставить, указав в круглых скобках фамилию, инициалы автора, а затем после запятой год издания и при необходимости страницу, например: (Железняк Ю.Д., 2008).

В целом работа над рефератом позволяет обучающимся овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

Критерии оценок реферата

Оценка 'зачтено' ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена.

Оценка 'не зачтено' ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника, лекции;
- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими.

Методические рекомендации по ведению дневника самоконтроля

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

Дневник самоконтроля:

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15-20 показателей и более, но могут быть и краткими - из 5-8 показателей. Это показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Обучающиеся, занимающиеся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, можно рекомендовать форму дневника (Приложение 4).

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, рекомендовано периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы - один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др.

### **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](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](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](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf)
- Методические указания по дисциплине Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ - <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 по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту 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.