

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



подписано электронно-цифровой подписью

### Программа дисциплины

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

Специальность: 30.05.01 - Медицинская биохимия

Специализация: не предусмотрено

Квалификация выпускника: врач-биохимик

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 849497019

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 30.05.01 Медицинская биохимия 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, перекувырки, кувырки, перевороты, равновесия, стойки, мост, опускания, перемахи, седьмы, шпагаты. практические занятия (4 часа): Специальная физическая подготовка. Продолжить обучение гимнастическим упражнениям: кувырки, перевороты, равновесия, стойки, мост, опускания, перемахи, седьмы, 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=3м 20 раз. нижняя передача в кругу d=3м 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 зачёт.

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 должна быть вертикальна туловищу, 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 большую и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта. По команде 'Внимание!' бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза находится на 7-15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколько 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, проходящей 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 перед 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, проходящей 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 упражнении 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: 30.05.01 "Медицинская биохимия" и специализации не предусмотрено .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

Шайхиев Р.Р. \_\_\_\_\_

Колочанова Н.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.