

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

ДЕПАРТАМЕНТ
ОБРАЗОВАНИЯ
(ДО КФУ)

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

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

Направление подготовки: 06.03.01 - Биология

Профиль подготовки: не предусмотрено

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Автор(ы): Басиров И.И. , Валеев А.М. , Газизов Ф.Г. , Гуляков А.А. , Колочанова Н.А. , Мухаметзянов Э.М. , Никитин А.С. , Шайхиев Р.Р.

Рецензент(ы): Абзалов Н.И.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No _____ от "_____" _____ 20__ г.

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No _____ от "_____" _____ 20__ г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
 - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
 - 7.1. Основная литература
 - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

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

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Должен уметь:

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

Должен владеть:

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

Должен демонстрировать способность и готовность:

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

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.1 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 06.03.01 "Биология (не предусмотрено)" и относится к вариативной части. Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

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

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

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

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

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

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

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

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

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Гимнастика	2	0	12	0	0
2.	Тема 2. Спортивные игры	2	0	24	0	0
3.	Тема 3. Плавание	2	0	16	0	0
4.	Тема 4. Легкая атлетика	2	0	20	0	0
5.	Тема 5. Легкая атлетика	3	0	16	0	0
6.	Тема 6. Плавание	3	0	20	0	0
7.	Тема 7. Гимнастика	3	0	12	0	0
8.	Тема 8. Спортивные игры	3	0	24	0	0
9.	Тема 9. Плавание	4	0	20	0	0
10.	Тема 10. Гимнастика	4	0	20	0	0
11.	Тема 11. Спортивные игры	4	0	20	0	0
12.	Тема 12. Легкая атлетика	4	0	12	0	0
13.	Тема 13. Легкая атлетика	5	0	24	0	0
14.	Тема 14. Гимнастика	5	0	20	0	0
15.	Тема 15. Спортивные игры	5	0	12	0	0
16.	Тема 16. Плавание	5	0	16	0	0
17.	Тема 17. Плавание	6	0	12	0	0
18.	Тема 18. Спортивные игры	6	0	28	0	0
	Итого		0	328	0	0

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Гимнастика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

2. Виды страховки и помощи. Основные требования предъявляемые к страхующему. Изучение обучающимися приемам страховки и помощи. Строевые упражнения. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 2. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 3. Плавание

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 4. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 5. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 6. Плавание

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 7. Гимнастика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 8. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.

практическое занятие (4 часа):

Обучение технике передачи снизу двумя руками. Подготовительные, подводящие и упражнения по технике.

Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 9. Плавание

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 10. Гимнастика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 11. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

Повторение изученных технических приемов, учебная игра.

Тема 12. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 13. Легкая атлетика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 14. Гимнастика

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

Специальная физическая подготовка. Подвижные игры с элементами гимнастики.

Тема 15. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 16. Плавание

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 17. Плавание

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

Тема 18. Спортивные игры

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

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

практическое занятие (4 часа):

10. Повторение изученных технических приемов. Учебная игра.

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

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 2			
	<i>Текущий контроль</i>		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	1. Гимнастика 2. Спортивные игры 3. Плавание 4. Легкая атлетика
2	Реферат	ОК-8	2. Спортивные игры
	Зачет	ОК-8	

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 3			
	Текущий контроль		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	5. Легкая атлетика 6. Плавание 7. Гимнастика 8. Спортивные игры
2	Презентация	ОК-8	7. Гимнастика
	Зачет	ОК-8	
Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	9. Плавание 10. Гимнастика 11. Спортивные игры 12. Легкая атлетика
2	Реферат	ОК-8	9. Плавание
	Зачет	ОК-8	
Семестр 5			
	Текущий контроль		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	13. Легкая атлетика 14. Гимнастика 15. Спортивные игры 16. Плавание
2	Презентация	ОК-8	15. Спортивные игры
	Зачет	ОК-8	
Семестр 6			
	Текущий контроль		
1	Проверка практических навыков	ОК-8	17. Плавание 18. Спортивные игры
2	Реферат	ОК-8	17. Плавание
	Зачет	ОК-8	

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 2					
Текущий контроль					
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	2
	Зачтено			Не зачтено	
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 3					
Текущий контроль					
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Презентация	Превосходный уровень владения материалом. Высокий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения полностью соответствуют задачам презентации. Используются надлежащие источники и методы.	Хороший уровень владения материалом. Средний уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения в основном соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы в основном соответствуют поставленным задачам.	Удовлетворительный уровень владения материалом. Низкий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения слабо соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы частично соответствуют поставленным задачам.	Неудовлетворительный уровень владения материалом. Неудовлетворительный уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения не соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы не соответствуют поставленным задачам.	2
	Зачтено			Не зачтено	
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 4					
Текущий контроль					

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 5					
Текущий контроль					
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Презентация	Превосходный уровень владения материалом. Высокий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения полностью соответствуют задачам презентации. Используются надлежащие источники и методы.	Хороший уровень владения материалом. Средний уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения в основном соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы в основном соответствуют поставленным задачам.	Удовлетворительный уровень владения материалом. Низкий уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения слабо соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы частично соответствуют поставленным задачам.	Неудовлетворительный уровень владения материалом. Неудовлетворительный уровень доказательности, наглядности, качества преподнесения информации. Степень полноты раскрытия материала и использованные решения не соответствуют задачам презентации. Используются источники и методы не соответствуют поставленным задачам.	2
	Зачтено		Не зачтено		

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		
Семестр 6					
Текущий контроль					
Проверка практических навыков	Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.	Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.	1
Реферат	Тема раскрыта полностью. Продемонстрировано превосходное владение материалом. Используются надлежащие источники в нужном количестве. Структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.	Тема в основном раскрыта. Продемонстрировано хорошее владение материалом. Используются надлежащие источники. Структура работы в основном соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы средняя.	Тема раскрыта слабо. Продемонстрировано удовлетворительное владение материалом. Используются источники и структура работы частично соответствуют поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.	Тема не раскрыта. Продемонстрировано неудовлетворительное владение материалом. Используются источники недостаточны. Структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа несамостоятельна.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Семестр 2

Текущий контроль

1. Проверка практических навыков

Темы 1, 2, 3, 4

- Принципы обучения гимнастическим упражнениям
- Прямая верхняя передача
- Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (без учета времени)

2. Реферат

Тема 2

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура обучающихся. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.

9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
24. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
25. Здоровый образ жизни обучающихся. Рациональный режим труда и отдыха.

Зачет

Зачетные нормативы:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура обучающихся. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
24. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
25. Здоровый образ жизни обучающихся. Рациональный режим труда и отдыха.

Семестр 3

Текущий контроль

1. Проверка практических навыков

Темы 5, 6, 7, 8

- Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (с учетом времени)
- Верхняя прямая подача
- Передача снизу двумя руками
- Прямой нападающий удар

2. Презентация

Тема 7

26. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

27. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
28. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
29. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
30. Гигиенические основы закалывания.
31. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
32. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
33. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
34. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
35. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
36. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
37. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.
38. Методические принципы физического воспитания.
39. Средства и методы физического воспитания.
40. Основы обучения движениям.
41. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
42. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
43. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
44. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
45. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
46. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
47. Формы занятий физическими упражнениями.
48. Общая и моторная плотность занятия.
49. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
50. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Зачет

Зачетные нормативы:

26. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
27. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
28. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
29. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
30. Гигиенические основы закалывания.
31. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
32. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
33. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
34. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
35. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
36. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
37. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.
38. Методические принципы физического воспитания.
39. Средства и методы физического воспитания.
40. Основы обучения движениям.
41. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
42. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
43. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
44. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
45. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
46. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
47. Формы занятий физическими упражнениями.
48. Общая и моторная плотность занятия.
49. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
50. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Семестр 4

Текущий контроль

1. Проверка практических навыков

Темы 9, 10, 11, 12

- Техника плавания "брасс"
- Обучение технике способам плавания: кроль на спине, брасс
- Составление и проведение студентами комплекса упражнений с гантелями из пройденных элементов
- Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов
- Броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками
- Подвижные игры с элементами баскетбола
- Прыжок в длину с разбега
- Кросс 2 км девушки, 3 км юноши (с учетом времени)

2. Реферат

Тема 9

51. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
52. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
53. Гигиена самостоятельных занятий.
54. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
55. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
56. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
57. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
58. Единая спортивная классификация.
59. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
60. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
61. Студенческие спортивные организации.
62. Современные популярные системы физических упражнений.
63. История олимпийских игр.
64. Современное Олимпийское движение.
65. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
66. Универсиада 2013 года в Казани.
67. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
68. История комплекса ГТО и БГТО.
69. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
70. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
71. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
72. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
73. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
74. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
75. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни обучающихся.

Зачет

Зачетные нормативы:

51. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
52. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
53. Гигиена самостоятельных занятий.
54. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
55. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
56. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
57. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
58. Единая спортивная классификация.
59. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
60. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
61. Студенческие спортивные организации.
62. Современные популярные системы физических упражнений.
63. История олимпийских игр.
64. Современное Олимпийское движение.
65. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
66. Универсиада 2013 года в Казани.
67. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
68. История комплекса ГТО и БГТО.
69. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

70.Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

71.Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

72.Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

73.Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

74.Перспективное,текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

75.Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни обучающихся.

Семестр 5

Текущий контроль

1. Проверка практических навыков

Темы 13, 14, 15, 16

- Техника бега на короткие дистанции

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

- Составление и проведение студентами комплекса упражнений ритмической гимнастики из ранее пройденных элементов

- 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, отскакившим от щита. Учебная игра

- Способы плавания: брасс, баттерфляй. Старты и повороты

2. Презентация

Тема 15

76.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

77.Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

78.Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

79.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

80.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

81.Врачебный контроль, его содержание и задачи.

82.Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

83.Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).

84.Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

85.Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

86.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

87.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

88.Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.

89.Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.

90.Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе.

91.Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.

92.Характеристика и воспитание физических качеств.

93.Методика формирования силы.

94.Методика формирования ловкости.

95.Развитие координационных способностей.

96.Методика формирования выносливости.

97.Методика формирования скоростных качеств.

98.Взаимосвязь силовой и общей выносливости.

99.Двигательная активность и физическое развитие человека.

100.Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

Зачет

Зачетные нормативы:

76.Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

77.Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

78.Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

79.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

80.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

81.Врачебный контроль, его содержание и задачи.

82.Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.

83. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
84. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
85. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
86. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
87. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
88. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
89. Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.
90. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе.
91. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.
92. Характеристика и воспитание физических качеств.
93. Методика формирования силы.
94. Методика формирования ловкости.
95. Развитие координационных способностей.
96. Методика формирования выносливости.
97. Методика формирования скоростных качеств.
98. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
99. Двигательная активность и физическое развитие человека.
100. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

Семестр 6

Текущий контроль

1. Проверка практических навыков

Темы 17, 18

- Аквааэробика. Проведение комплексов упражнений студентами учебной группы. Правила соревнований, основы судейства
- Техника штрафных ударов
- Подача угловых ударов

2. Реферат

Тема 17

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
26. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
27. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
28. Физическая культура обучающихся. Организация физического воспитания в вузе.

29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Формирование мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
31. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
32. Средства физической культуры и спорта.
33. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
34. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
35. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
36. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
37. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
38. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
39. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
40. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
41. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
42. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
43. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
44. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
45. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
46. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
47. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
48. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
49. Здоровый образ жизни обучающихся. Рациональный режим труда и отдыха.
50. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
51. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
52. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
53. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
54. Гигиенические основы закаливания.
55. Личная гигиена обучающихся и ее составляющие.
56. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
57. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
58. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
59. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
60. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.
62. Методические принципы физического воспитания.
63. Средства и методы физического воспитания.
64. Основы обучения движениям.
65. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
66. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
67. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
68. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
69. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
70. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
71. Формы занятий физическими упражнениями.
72. Общая и моторная плотность занятия.
73. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
74. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
75. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
76. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
77. Гигиена самостоятельных занятий.
78. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
79. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
80. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
81. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
82. Единая спортивная классификация.
83. спорт. Его организационные особенности.

84. спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
85. спортивные организации.
86. Современные популярные системы физических упражнений.
87. История олимпийских игр.
88. Современное Олимпийское движение.
89. спорт. История проведения Универсиад.
90. Универсиада 2013 года в Казани.
91. Универсиада 2013 и волонтерское движение обучающихся.
92. История комплекса ГТО и БГТО.
93. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
94. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
95. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
96. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
97. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
98. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
99. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни обучающихся.
100. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
101. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
102. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
103. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
104. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
105. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
106. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
107. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
108. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
109. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
110. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
111. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
112. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
113. Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.
114. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
115. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
116. Характеристика и воспитание физических качеств.
117. Методика формирования силы.
118. Методика формирования ловкости.
119. Развитие координационных способностей.
120. Методика формирования выносливости.
121. Методика формирования скоростных качеств.
122. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
123. Двигательная активность и физическое развитие человека.
124. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
125. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок обучающихся.
126. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
127. Определение понятия "ППФП", ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
128. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
129. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
130. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
131. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
132. Методика подбора средств ППФП обучающихся.
133. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
134. ППФП обучающихся различных специальностей на учебных занятиях.
135. ППФП обучающихся во внеучебное время.

136. Система контроля за ППФП обучающихся.
137. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
138. Прикладные виды спорта в ППФП обучающихся.
139. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
140. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
141. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
142. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
143. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
144. Понятие "производственная физическая культура", ее цели и задачи.
145. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
146. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
147. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
148. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
149. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
150. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
151. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Зачет

Зачетные нормативы:

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
26. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
27. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
28. Физическая культура обучающихся. Организация физического воспитания в вузе.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Формирование мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
31. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
32. Средства физической культуры и спорта.
33. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
34. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
35. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
36. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

37. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
38. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
39. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
40. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
41. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
42. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
43. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
44. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
45. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
46. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
47. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
48. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
49. Здоровый образ жизни обучающихся. Рациональный режим труда и отдыха.
50. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
51. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
52. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
53. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
54. Гигиенические основы закаливания.
55. Личная гигиена обучающихся и ее составляющие.
56. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
57. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
58. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся.
59. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
60. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
61. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период.
62. Методические принципы физического воспитания.
63. Средства и методы физического воспитания.
64. Основы обучения движениям.
65. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
66. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
67. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
68. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
69. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
70. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
71. Формы занятий физическими упражнениями.
72. Общая и моторная плотность занятия.
73. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
74. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
75. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
76. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
77. Гигиена самостоятельных занятий.
78. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
79. Определение понятия "спорт". Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
80. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
81. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
82. Единая спортивная классификация.
83. спорт. Его организационные особенности.
84. спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
85. спортивные организации.
86. Современные популярные системы физических упражнений.
87. История олимпийских игр.
88. Современное Олимпийское движение.
89. спорт. История проведения Универсиад.
90. Универсиада 2013 года в Казани.
91. Универсиада 2013 и волонтерское движение обучающихся.
92. История комплекса ГТО и БГТО.

93. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
94. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
95. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
96. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
97. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
98. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
99. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни обучающихся.
100. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
101. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
102. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
103. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
104. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
105. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
106. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
107. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
108. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
109. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
110. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
111. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
112. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
113. Физическая подготовленность обучающихся. Основные критерии.
114. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
115. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
116. Характеристика и воспитание физических качеств.
117. Методика формирования силы.
118. Методика формирования ловкости.
119. Развитие координационных способностей.
120. Методика формирования выносливости.
121. Методика формирования скоростных качеств.
122. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
123. Двигательная активность и физическое развитие человека.
124. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
125. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок обучающихся.
126. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
127. Определение понятия "ППФП", ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
128. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.
129. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
130. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
131. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся различных факультетов.
132. Методика подбора средств ППФП обучающихся.
133. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
134. ППФП обучающихся различных специальностей на учебных занятиях.
135. ППФП обучающихся во внеучебное время.
136. Система контроля за ППФП обучающихся.
137. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
138. Прикладные виды спорта в ППФП обучающихся.
139. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
140. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
141. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
142. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
143. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
144. Понятие "производственная физическая культура", ее цели и задачи.

145. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
146. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
147. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
148. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
149. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
150. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
151. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 2			
Текущий контроль			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 3			
Текущий контроль			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Презентация	Обучающиеся выполняют презентацию с применением необходимых программных средств, решая в презентации поставленные преподавателем задачи. Обучающийся выступает с презентацией на занятии или сдаёт её в электронном виде преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме презентации, логичность, информативность, способы представления информации, решение поставленных задач.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 4			
Текущий контроль			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 5			
Текущий контроль			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Презентация	Обучающиеся выполняют презентацию с применением необходимых программных средств, решая в презентации поставленные преподавателем задачи. Обучающийся выступает с презентацией на занятии или сдаёт её в электронном виде преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме презентации, логичность, информативность, способы представления информации, решение поставленных задач.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-
Семестр 6			
Текущий контроль			
Проверка практических навыков	Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.	1	-
Реферат	Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. В случае публичной защиты реферата оцениваются также ораторские способности.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст: электронный ресурс] : учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО 'Казан. (Приволж.) федер. ун-т'. ? Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб) .? (Казань : Казанский федеральный университет, 2013) .? Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ. Режим доступа: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf
2. Вайнер Эдуард Наумович. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1 ? Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=331823>
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

5. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура' [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. Режим доступа: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf

7.2. Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=495887>

2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>

4. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

5. Сверигина, Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 37 с. - Режим доступа: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf

6. Садыкова, А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики: учебно-методическое пособие / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. ? Казань: Казанский университет, 2015. ? 35 с. Режим доступа: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.pdf

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

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

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

Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе - http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_000537.pdf

Методические указания по дисциплине - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32578>

Национальная информационная сеть - <http://www.infosport.ru>

Общеразвивающие упражнения в парах - <http://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/32200>

Официальные правила баскетбола -

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

Официальные правила волейбола -

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

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

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

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

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	В процессе практических занятий обобщаются, систематизируются, углубляются и конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность и готовность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения. Умение правильно выполнить физические упражнения: общая физическая подготовка, выполнение специальных технических приемов из видов спорта. В ходе практических занятий особое внимание уделить на технику безопасности.

Вид работ	Методические рекомендации
реферат	<p>Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата</p> <p>Реферат - это одна из основных научно - исследовательских работ обучающихся. 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).</p> <p>Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Титульный лист.2. Содержание.3. Введение.4. Основное содержание.5. Заключение (выводы).6. Список литературы.7. Приложения (если имеются).

Вид работ	Методические рекомендации
<p>проверка практических навыков</p>	<p>Методические рекомендации по выполнению практических нормативов</p> <p>Бег 100 метров.</p> <p>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 продолжает 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 большой 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.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками</p> <p>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).</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди</p> <p>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.</p> <p>Плавание. Кроль на груди, на спине (с 50м учетом времени)</p> <p>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 ≈ 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.</p>
<p>зачет</p>	<p>Для успешного освоения учебной программы рекомендуется использовать: программы, учебники; учебные и методические пособия для самостоятельной работы; наглядные пособия, видеоматериалы, сетевые источники информации, библиотечные фонды. Необходимы систематические самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
презентация	Создание материалов-презентаций - это вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления ее в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде. То есть создание материалов-презентаций расширяет методы и средства обработки и представления учебной информации, формирует у студентов навыки работы на компьютере. Презентации готовятся студентом в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint.

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

Освоение дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

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

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

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

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.

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

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

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

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 06.03.01 "Биология" и профилю подготовки не предусмотрено .