

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Архимандрит Иосиф (Еременко Иосиф Борисович)
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.10.2023 10:15:18
Уникальный программный ключ:
1cb4798a009d50309e2300afdb703555752e2511

**РЕЛИГИОЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ - ДУХОВНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ТОМСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ
ТОМСКОЙ ЕПАРХИИ РУССКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ»**

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой гуманитарных и церковно-
практических дисциплин


Костюкова Татьяна Анатольевна,
док.пед.наук
27 августа 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета семинарии
от 29.08.2023 Протокол № 1

**ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»
фонд оценочных средств**

Код и направление подготовки: 48.03.01 Теология

Профиль: «Православная теология»

Уровень образования: бакалавриат

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Общая трудоёмкость: 324 часа

Составитель: Козлов Владимир Сергеевич

Фонд оценочных средств (ФОС) является элементом системы оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся, изучающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Оздоровительная гимнастика».

Целью ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся и выпускников требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «48.03.01. Теология».

Задачами ФОС являются:

- 1) контроль и управление процессом приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированных компетенций;
- 2) контроль и управление достижением целей реализации ООП;
- 3) оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением результатов и планированием необходимых корректирующих мероприятий;
- 4) обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности.

1. В ходе обучения у студента формируются следующие компетенции:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физических особенностей организма	<i>Знать:</i> основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни. <i>Владеть:</i> основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<i>Знать:</i> планирование рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <i>Уметь:</i> применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время. <i>Владеть:</i> основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЕТЕНЦИИ

Тип компетенции:

Универсальная компетенция уровня бакалавриата (для программ направления подготовки «48.03.01 Теология»).

ВЫСОКИЙ УРОВНЬ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРЕБУЕМЫЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

Для того чтобы формирование данной компетенции было возможно, обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- 1) значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры, непреходящие ценности физической культуры и спорта;
- 2) основы теории и методики физического воспитания и спорта;
- 3) факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- 4) принципы и закономерности развития и совершенствования физических качеств;
- 5) способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 6) общие положения профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и предупреждения утомления;
- 7) методические основы различных (традиционных и нетрадиционных) систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
- 8) методические основы лечебной физической культуры;
- 9) методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;
- 10) упрощенные правила популярных спортивных игр.

УМЕТЬ:

- 1) оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- 2) придерживаться здорового образа жизни;
- 3) самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;
- 4) выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- 5) выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- 6) преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- 7) выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- 8) методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального (творческого) долголетия.

ВЛАДЕТЬ:

- 1) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- 2) различными современными понятиями в области физической культуры;
- 3) методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- 4) методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;
- 5) понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;
- 6) личным опытом, умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных способностей;
- 7) должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- 8) широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ СПОСОБНОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ:

- 1) применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни;
- 2) применять методики, использовать средства физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);
- 3) использовать необходимый арсенал оздоровительных методик с целью развития, укрепления и сохранения здоровья;
- 4) вести здоровый образ жизни;
- 5) к возможной внутрипрофессиональной или межпрофессиональной перемене труда в будущем, имея необходимые психофизиологические предпосылки.

2. Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении обучающимися дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение обучающимися необходимыми компетенциями. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций обучающихся.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе.

Разделы (темы) дисциплины	Формируемые компетенции (коды)
	УК-7
Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания	+
Самоконтроль обучающихся, занимающихся	+

физическими упражнениями и спортом.	
Лечебная физическая культура и ее разновидности	+
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	+

3. Показатели, критерии и средства оценивания компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины.

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения			
	неудовлетв	удовлетв	хорошо	отлично
<p>УК-7.1.</p> <p>Осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>	<p>Не осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>	<p>Частично осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>	<p>Осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>	<p>Отлично осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>
<p>УК-7.2.</p> <p>Способен приобрести опыт планирования физической нагрузки в ходе выполнения научного исследования</p>	<p>Не способен приобрести опыт планирования сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p>	<p>Частично способен приобрести опыт планирования сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p>	<p>Способен приобрести опыт планирования сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p>	<p>Показывает высокий уровень опыта планирования сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения</p>

	работоспособности	работоспособности	работоспособности	работоспособности
--	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивая знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных обучающимися в ходе освоения данной дисциплины, является оценка «зачтено» / «не зачтено», выставляемая в соответствии со следующими критериями:

- Тестирование физической подготовки;
- Реферат.

Формой аттестации является зачет.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку "удовлетворительно" и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то обучающемуся засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр.

4.1. Для тестирования физической подготовки.

Целью тестирования физической подготовки является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной программы. Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся.

Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине.

При тестировании все выполненные упражнения берутся за 100%.

90%-100% отлично

75%-90% хорошо

60%-75% удовлетворительно

менее 60% неудовлетворительно.

Комплект тестовых упражнений по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Оздоровительная гимнастика»

Проверяемая компетенция - УК-7

- 1) В висе поднимание ног до касания перекладины.
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.
- 4) 12- минутный бег.
- 5) Челночный бег (6х9м).
- 6) Прыжки через скакалку.
- 7) Штрафные броски (баскетбол).
- 8) Обводка зоны 3-х сек.
- 9) Ускорение 20м с высокого старта.
- 10) Верхняя передача над собой.
- 11) Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо).
- 12) Нижняя передача в стенку.
- 13) Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам).
- 14) Подача из-за лицевой линии и на точность.
- 15) Рывок штанги.
- 16) Толчок штанги.
- 17) Рывок гири.
- 18) Толчок 2 гири от груди (16кг).
- 19) Толчок 2 гири по длинному циклу (16кг).
- 20) Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах).
- 21) Составление композиции на степ - платформах.
- 22) Составление комплекса упражнений утренней гимнастики.
- 23) Проведение комплекса упражнений с группой.
- 24) Производственная гимнастика (комплекс упражнений).

4.2. Для письменных работ (реферат).

Критерии оценки

1. Идентификация ключевых проблем;
2. Анализ ключевых проблем;
3. Аргументация предлагаемых вариантов эффективного разрешения выявленных проблем;

4. Выполнение задания с опорой на изученный материал и дополнительные источники;
5. Оформление письменной работы;
6. Представление работы, если по работе предполагается выступление (защита) «зачтено» - установлено более 60 процентов указанных критериев.
«не зачтено» - установлено менее 60 процентов указанных критериев.

Темы рефератов
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Оздоровительная гимнастика»

1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие?
2. Спорт в жизни человека и общества.
3. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
4. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
5. Аэробика - степ-аэробика.
6. Современные виды спорта и физической культуры.
7. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
8. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР.
9. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.
10. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
11. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Естественные методы оздоровления.
13. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
14. Экология и здоровье человека.
15. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
16. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК.
17. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК.
18. Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК.
19. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК.
20. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
21. Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.

4.3. Промежуточная аттестация (зачет).

Зачет по результатам изучения дисциплины проводится в комбинированной форме. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость учебных занятий, перечень выполненных нормативов, творческий рейтинг.

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 6 семестре; зачет в 7 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);
 55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);
 54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

5. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	1	УК-7; УК-7.1; УК- 7.2	Тестирование физической подготовки; Реферат
2	Тема 2. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	3	УК-7; УК-7.1; УК- 7.2	Тестирование физической подготовки; Реферат
3	Тема 3. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	4	УК-7; УК-7.1; УК- 7.2	Тестирование физической подготовки; Реферат
4	Тема 4. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	6	УК-7; УК-7.1; УК- 7.2	Тестирование физической подготовки; Реферат
5	Тема 5. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	7	УК-7; УК-7.1; УК- 7.2	Тестирование физической подготовки; Реферат

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Вахитов И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х.Вахитов. - Казань: Казанский Федеральный Университет 2014. -79с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ).
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975> (ЭБС 'Знаниум').
3. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448с. URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=495887> (ЭБС 'Знаниум').
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.

Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255> (ЭБС 'Знаниум').

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

6.2. Дополнительная литература

1. Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие.- Казань: ЗАО 'Новое знание', 2010. - 104 с. URL:http://libweb.kpfu.ru/ebooks/74_126_A5-000350.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ).
2. Воробьева И.В. Информационное обеспечение подготовки студентов в области физической культуры: методическое пособие. / И.В. Воробьева, О.В. Залышева, С.А. Фалеева. - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_00_000796.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ).
3. Нуруллин И.Ф. Начальное обучение игре настольный теннис: методическое пособие. /И.Ф. Нуруллин, В.Г. Рязов, Л.А. Сверигина.- Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000552.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ).
4. Сверигина Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 37 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ).
5. Спасов Д.В.. Подготовка судей-секретарей по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Спасов Д.В., Спасова З.Ф., Сверигина Л.А., Селиванова И.В. - Казань: КФУ, 2014. - 26 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000539.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
6. Спасов Д.В. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. - Казань: КФУ, 2013. - 37 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
7. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе. Учебно-метод. пособие. / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. - Казань: Казан. Ун-т, 2015. - 45 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198/3/21-КаРС_001171.pdf
8. Садыкова А.М. Общеразвивающие упражнения в парах. Учебно-метод. /А.М.Садыкова. - Казань: Казан. Ун-т, 2015. - 24 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-КаРС_001173.pdf
9. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-метод. пособие. / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. - Казань: Казан. ун-т, 2015. - 35 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС_001172.pdf.

6.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisunet.net>
2. Казанский (Приволжский) федеральный университет, Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта - <http://kpfu.ru/physical>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minstm.gov.ru> МФСО Буревестник РТ - <http://burevestnik.tatarstan.ru> ЭР ЭБ НБ КФУ - <http://libweb.kpfu.ru/ebooks>

6.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

1. Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANILM.COM", доступ к которой предоставлен

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

2. Полностью оборудованные спортивные залы для занятий различными видами спортивной подготовки в рамках дисциплины (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание и др.); соответствующий спортивный инвентарь и спортивное оборудование.