

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИНОВАЦИЙ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН САМАРКАНДСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И  
СЕРВИСА СОВМЕСТНО С МИНИСТЕРСТВОМ НАУКИ И ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФГАОУ «КАЗАНСКИМ  
(ПРИВОЛЖСКИМ) ФЕДЕРАЛЬНЫМ УНИВЕРСИТЕТОМ» ИНСТИТУТОМ  
УПРАВЛЕНИЯ, ЭКОНОМИКИ И ФИНАНСОВ

«Зарегистрировано»

№ S-05-01/2

«22» 08 2024 г.



«Утверждаю»

Проректор по науке института  
экономики и сервиса  
проф. Т.С. Шарипов

«22» 08 2024 г.

## СИЛАБУС ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту.

(для студентов 3-курса)

Направление: 38.03.01- Экономика (ГСО Российской Федерации)  
38.03.02- Менеджмент  
38.03.01- Бухгалтерский учёт и аудит (по отраслям )

Направление: 60310300-Региональная экономика  
60411200-Менеджмент  
60410100-Бухгалтерский учет и аудит (по отраслям)

Общий объем часов – 132 часов

В том числе:

Практические занятия – 132 часов

Самарканд-2024

## Информация о науке

Шифр науки:

Название науки: Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Семестр/год: **5-6 семестр/ 2024-2025 учебный год**

Кафедра: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Количество часов/кредитов: 6 ECTS

Лекция	Практическое занятия	Самостоятельная работа	Всего
0	132	0	132

## Расположение занятий по предмету:

Время прослушивания: согласно расписанию занятий

Кафедра, ответственная за науку: *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

## Информация о преподавателя

**Преподаватель:** Ахтамов Ж.Б

Телефон: +998 91 547 73 88 рабочий телефон

Электронная почта: djamshed-axtomov@ gmail.com

Время работы: согласно расписанию занятий

**Время приема студентов:** студенты могут назначить время для встречи с учителем во внеурочное время, обратившись с письмом на электронную почту учителя.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Цель дисциплины* «Физическая культура» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины** направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, к выполнению нормативных требований физкультурно-спортивного комплекса.
3. Овладение системой специальных знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, направленных на адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

## 2. Место дисциплины структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствует расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетентций	Уровень освоения компетентности	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетентций (показатели освоения компетентности)
1	2	3
<b>ОК-7</b> способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Полное освоение компетентности</b>	<i>знать</i> основы здорового образа жизни, физического совершенствования и развития; -о роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности; <i>-уметь</i> использовать в повседневной жизни знания, полученные в процессе обучения по предмету “физическая культура”; - вести активный и здоровый образ жизни, системно развивать физическую активность в профессиональной деятельности; <i>-владеть навыками</i> сохранения и укрепления здоровья, психофизических способностей и свойств личности; разъяснения и распространения основ здорового образа жизни и приверженность к физической культуре в семье и обществе.

**4.ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ**

**Трудоемкость:** практические занятия - 132 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов). Самостоятельная работа - 0 часа(ов). Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен во 5-6 семестре.

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЁННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**5.1.Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Раздел дисциплины модуля	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость ( в часах)			Самостоятельная работа
			лекции	Практические занятия	Лабораторные	
<b>ПЗ 1</b>	Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткое дистанцию при низком старте.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ 2</b>	Совершенствование бега на короткое дистанции выходом из низкого старта.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ 3</b>	Бег на короткую дистанцию. (30м)	3	0	4	0	0
<b>ПЗ 4</b>	Бег на короткую дистанцию (60м) норматив.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ 5</b>	Прыжки с места в длину.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ 6</b>	Бег на короткую дистанцию. (100м)	3	0	4	0	0
<b>ПЗ 7</b>	Спорт игры Баскетбол передача мяча от груди.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ 8</b>	Совершенствование приёму мяча.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ 9</b>	Совершенствование передачи ловля мяча.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ10</b>	Совершенствование ведению мяча.	3	0	4	0	0

<b>ПЗ11</b>	Стойка баскетболиста в исходном положении.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ12</b>	Совершенствование броска мяча в корзину.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ13</b>	Броски мяча в кольцо (норматив)	3	0	4	0	0
<b>ПЗ14</b>	Упражнения на гимнастической стенке.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ15</b>	Гимнастика. построение и перестроение.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ16</b>	Гимнастика. Совершенствование построения и перестроения.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ17</b>	Подтягивание на перекладине.	3	0	4	0	0
<b>ПЗ18</b>	Спорт игры-волейбол. Совершенствование методов игры	4	0	4	0	0
<b>ПЗ19</b>	Совершенствование передачи и ловля мяча.	4	0	4	0	0
<b>ПЗ20</b>	Совершенствование передачи ловля мяча.	4	0	4	0	0
<b>ПЗ21</b>	Совершенствование подачи мяча снизу и сверху.	4	0	4	0	0
<b>ПЗ22</b>	Совершенствование подачи мяча сбоку.	4	0	4	0	0
<b>ПЗ23</b>	Подачи мяча в зону соперника (норматив)	4	0	4	0	0
<b>ПЗ24</b>	Спорт игры-футбол. Совершенствование подачи и приёма мяча (мальчики)	4	0	4	0	0
<b>ПЗ25</b>	Настольный теннис Совершенствование методам игры (девочки)	4	0	4	0	0
<b>ПЗ26</b>	Удары по мячу с правой и левой стороной ног.(мальчики) Совершенствование подачи с правой стороны (девочки)	4	0	4	0	0
	Угловые удары и штрафные удары по воротам.(7-метров) (мальчики) Совершенствование подачи с левой стороны (девочки)	4	0	4	0	0
<b>ПЗ27</b>	Совершенствование дальним и близким ударам. (мальчики) Совершенствование подрезки (девочки)	4	0	4	0	0

<b>ПЗ28</b>	Жанглирование мяча (мальчики) Подачи теннисного шарика с левой и правой стороны ракеткой (девочки)	4	0	4	0	0
<b>ПЗ29</b>	Пенальти по воротам(мальчики) Передачи друг-другу (норматив)	4	0	4	0	0
<b>ПЗ30</b>	Легкая атлетика. Совершенствование на среднюю дистанцию	4	0	4	0	0
<b>ПЗ31</b>	Совершенствование высокому старту и бег среднюю дистанцию.(500)	4	0	4	0	0
<b>ПЗ32</b>	Обучению выходу из старта и бег среднюю дистанцию.(600)	4	0	4	0	0
<b>ПЗ33</b>	Совершенствование бега среднюю дистанцию(800)	4	0	4	0	0
<b>Итого за 5-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>132</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 5.2. Содержание дисциплины «Физическая культура »

### 5.2.1. Темы практических занятий

**Тема 1-2. Легкая атлетика. Совершенствование бега на коротком дистанции при низком старте.**

Обучить низкому старту обеспечить квалифицированными специалистами или преподавателями Совершенствование проходит по методике обучения и практики.

**Тема 3-4. Совершенствование бега на короткое дистанции выходом из низкого старта.**

Обучить выходу из низкого старта обеспечить всеми необходимыми средствами, объяснить студентам правильность выполнения выхода из старта.

**Тема 5-6. Бег на короткую дистанцию. (30м)**

Обучить бегу на короткую дистанцию (30) м путем наглядного показа, обеспечить всеми необходимыми средствами, объяснить студентам правильность выполнения бега.

**Тема 7-8. Бег на короткую дистанцию (60м) норматив.**

Обучить бегу на короткую дистанцию (60) м путем наглядного показа, обеспечить всеми необходимыми средствами, объяснить студентам правильность выполнения бега.

**Тема 9-10. Прыжки с места в длину.**

Обучить прыжку с места в длину теоретическим объяснением и показом упражнения.

**Тема 11-12. Бег на короткую дистанцию. (100м)**

Обучить бегу на короткую дистанцию (100) м путем наглядного показа, обеспечить всеми необходимыми средствами, объяснить студентам правильность выполнения бега.

**Тема 13-14. Спорт игры Баскетбол передача мяча от груди.**

Обучить передачам мяча от груди, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения передачи.

**Тема 15-16. Совершенствование приёму мяча.**

Обучить приёму мяча, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения приёма мяча.

**Тема 17-18. Совершенствование передачи ловля мяча.**

Обучить передачам мяча от груди, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения передачи и обучить ловли мяча, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения ловля мяча.

**Тема 19-20. Совершенствование ведению мяча.**

Обучить ведению мяча, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения.

**Тема 21-22. Стойка баскетболиста в исходном положении.**

Обучить Стойка баскетболиста в исходном положении, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения двух шагов и броски мяча в кольцо.

**Тема 23-24. Совершенствование броска мяча в корзину.**

Обучить броска с штрафной линий в кольцо, объяснения показом и контролировать правильности выполнения броска мяча в кольцо.

**Тема 25-26. Броски мяча в кольцо (норматив)**

Совершенствования броска мяча с штрафной линий в кольцо контролировать правильности выполнения броска норматива.

**Тема 27-28. Упражнения на гимнастической стенке.**

Обучить упражнения на гимнастической стенке объяснения показом и контролировать правильности выполнения упражнений.

**Тема 29-30. Гимнастика построению и перестроению.**

Обучить правильному построению и перестроению объяснения показом и контролировать правильности выполнения упражнений.

**Тема 31-32. Гимнастика. Совершенствование построение и перестроение.**

Обучить правильному построение и перестроение путем объяснения показом и контролировать правильность выполнения упражнений.

**Тема 33-34. Подтягивание на перекладине.**

Обучить подтягивание на перекладине показом и контролировать правильности выполнения подтягивания.

**Тема 35-36. Спорт игры волейбол. Совершенствование методам игры**

Обучить методам игры путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения методов игры.

**Тема 37-38. Совершенствование передачи и ловля мяча.**

Совершенствование передачи мяча, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения передачи и обучить ловли мяча, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения ловля мяча.

**Тема 39-40. Совершенствование передачи ловля мяча.**

Совершенствование передачи мяча, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения передачи и обучить ловли мяча, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения ловля мяча.

**Тема 41-42. Совершенствование подачи мяча снизу и сверху.**

Совершенствование подачи мяча снизу и сверху, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения Совершенствование подачи мяча снизу и сверху.

**Тема 43-44. Совершенствование подачи мяча сбоку.**

Совершенствование подачи мяча сбоку, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения Совершенствование подачи мяча сбоку.

**Тема 45-46. Подачи мяча в зону соперника (норматив)**

Совершенствование подачи мяча в зону соперника, путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения Совершенствование подачи мяча в зону соперника.

**Тема 47-48. Спорт игры футбол. Совершенствование подачи и приёма мяча (мальчики) Настольный теннис Совершенствование методам игры (девочки)**



Совершенствование подачи и приёма мяча,(мальчики)настольный теннис, Совершенствование методам игры (девочки) и путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения Совершенствование подачи и приёма мяча,(мальчики)настольный теннис, Совершенствование методам игры (девочки).

**Тема 49-50. Удары по мячу с правой и левой стороной ног (мальчики) Совершенствование подачи мяча с правой стороны (девочки)**

Совершенствование удары по мячу с правой и левой стороной ног (мальчики) Совершенствование подачи мяча с правой стороны (девочки) и путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения удары по теннисного шарига с правой и левой стороной ног (мальчики) Совершенствование подачи мяча с правой стороны (девочки).

**Тема 51-52. Угловые удары и штрафные удары по воротам.(7-метров) (мальчики) Совершенствование подачи мяча с левой стороны (девочки)**

Совершенствование Угловые удары и штрафные удары по воротам. (7-метров) (мальчики) Совершенствование подачи с левой стороны (девочки) и путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения. Угловые удары и штрафные удары по воротам. (7-метров) (мальчики) Совершенствование подачи с левой стороны (девочки)

**Тема 53-54. Совершенствование дальним и близким ударам. (мальчики) Совершенствование подрезки мяча (девочки)**

Совершенствование дальним и близким ударам. (мальчики) Совершенствование подрезки мяча (девочки)

Совершенствование подачи мяча с левой стороны (девочки) и путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения Совершенствование дальним и близким ударам. (мальчики) Совершенствование подрезки мяча (девочки)

**Тема 55-56.Жонглирование мяча (мальчики) Подачи мяча с левой и правой стороны ракеткой (девочки)**

Совершенствование Жонглирование мяча (мальчики) Подачи мяча с левой и правой стороны ракеткой(девочки)и путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения Совершенствование жонглирование мяча (мальчики) Подачи с левой и правой стороны ракеткой(девочки).

**Тема 57-58.Пенальти по воротам(мальчики) Передачи мяча (норматив)**

Совершенствование Пенальти по воротам(мальчики) Передачи мяча (норматив)и путем объяснения, показом и контролировать правильности выполнения Совершенствование пенальти по воротам(мальчики) Передачи мяча (норматив)(девочки).

**Тема 59-60. Легкая атлетика. Совершенствование на среднюю дистанцию**

Совершенствование легкая атлетика. Совершенствование на среднюю дистанцию и путем объяснения, показом контролировать правильности выполнения Совершенствование на среднюю дистанцию.

**Тема 61-62. Совершенствование высокому старту и бег среднюю дистанцию(500).**

Совершенствование высокому старту и бег среднюю дистанцию(500).и путем объяснения, показом контролировать правильности выполнения Совершенствование высокому старту и бег среднюю дистанцию(500).

**Тема 63-64. Обучению выходу из старта и бег среднюю дистанцию(600)**

Обучению выходу из старта и бег среднюю дистанцию(600)и путем объяснения, показом контролировать правильности выполнения обучению выходу из старта и бег среднюю дистанцию(600).

**Тема 65-66. Совершенствование бега среднюю дистанцию(800)**

Совершенствование бега среднюю дистанцию(800)и путем объяснения, показом контролировать правильности выполнения Совершенствование бега среднюю дистанцию(800).

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 6.1. Критерии оценки знаний студентов.

Методы оценки	Общая оценка определяется:		
Критерии оценки	<p><b>«отлично»</b></p> <p>– «отлично», если за практическую подготовку «отлично», а за физическую подготовленность не ниже «хорошо»;</p> <p><b>«хорошо»</b></p> <p>– «хорошо», если за практическую подготовку «отлично» или «хорошо», а за физическую подготовленность не ниже удовлетворительно»;</p> <p><b>«удовлетворительно»</b></p> <p>– «удовлетворительно», если за практическую подготовку и физическую подготовленность не ниже «удовлетворительно»;</p> <p><b>«неудовлетворительно»</b></p> <p>– «неудовлетворительно», если по одному из показателей получена «неудовлетворительная» оценка.</p>		
	Виды оценки		Время проведения
	Текущий контроль:		
	Оценивается за посещаемость практических занятий		В течении семестра
	Оценивается за качественную самостоятельную работу		
	За активное участие на практических занятиях и выполнение нормативов заданий		
	<b>Промежуточный контроль:</b> Промежуточный контроль будет проводиться по утвержденному графику после занятий		
	Первый рубежный контроль будет проводить преподаватель		10 неделя
	Второй рубежный контроль (будет проводиться с преподавателем практических занятий)		13 неделя
	<b>Итоговый контроль:</b>		
	Практический		18 неделя
	<b>Всего:</b>		

## **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](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. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>

4. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Ближевский. - 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](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf)

### **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 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 /Н.В. Чертов - 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, В.И. Селиванова, В.Г. Рязузов - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 37 с. - Режим доступа: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_A5-000550.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_A5-000550.pdf)

6. Садыкова, А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики: учебно-методическое пособие / А.М. Садыкова, Е.Н. Ратова - Казань: Казанский университет, 2015. - 35 с. Режим доступа: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС\\_001172.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС_001172.pdf)

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

27.[www.pedagog.uz/](http://www.pedagog.uz/)

28.[www.zivonet.uz](http://www.zivonet.uz)

29.[www.edu.uz](http://www.edu.uz)

30.[www.Wada-ama.org](http://www.Wada-ama.org)

31.[www.eurosport.ru/athletics](http://www.eurosport.ru/athletics)

32.[www.sport-atlet.com](http://www.sport-atlet.com)

33.[www.neopod.ru catalog/sport/sport games/](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport%20games/)

34.[www.gimtastik.tu/athletics](http://www.gimtastik.tu/athletics)