



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Казанский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)**

---

Институт механизации и технического сервиса

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебно-  
воспитательной работе и  
молодежной политике, доцент  
\_\_\_\_\_ А.В. Дмитриев  
«\_16\_» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
**35.03.06 Агроинженерия**

Направленность (профиль) подготовки  
**Автоматизация и роботизация технологических процессов**

Форма обучения  
**очная, заочная**

Казань - 2024

Составитель:

Доцент, к.б.н, доцент

Должность, ученая степень, ученое звание

Федоров Николай Александрович

Ф.И.О.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «22» апреля 2023 года (протокол № 8)

Заведующий кафедрой:

К.С-Х.Н.

Должность, ученая степень, ученое звание

Мануров Ильгиз Минзагитович

Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «25» апреля 2024 года (протокол № 8)

Председатель методической комиссии:

Доцент, к.т.н.

Должность, ученая степень, ученое звание

Зиннатуллина Алсу Наилевна

Ф.И.О.

Согласовано:

Директор

Медведев Владимир Михайлович

Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 8 от «25» апреля 2024 года

## 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по направлению подготовки по направлению обучения 35.03.06 Агроинженерия, направленность (профиль) «Автоматизация и роботизация технологических процессов», обучающийся по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен овладеть следующими результатами:

| Код индикатора достижения компетенции  | Индикатор достижения компетенции   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.  |
|--|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  |   |
| УК-7.2   | Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <p><b>Знать:</b> научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать средства и методы для выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами здоровые берегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> |

## 2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины». Изучается в 1 семестре, 1 курса очной формы обучения.

Изучение дисциплины предполагает предварительное освоение следующих дисциплин учебного плана: «физическая культура и спорт».

Дисциплина является основополагающей, при изучении следующих дисциплин: «элективные курсы по физической культуре и спорту.»

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 3.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

| Вид учебных занятий                    | Очная форма | Заочная форма     |
|--|-------------|-------------------|
|  | Семестр 1   | Курс 1. Сессия 1. |
| <b>Контактная работа обучающихся с</b> | <b>35</b>   | <b>7</b>          |

|  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| <b>преподавателем (всего, час)</b><br>в том числе:                         |           |           |
| - лекции, час  | 34        | 6         |
| в том числе в виде практической<br>подготовки, час                         | 0         | 0         |
| - зачет, час   | 1         | 1         |
| <b>Самостоятельная работа<br/>обучающихся (всего, час)</b><br>в том числе: | <b>37</b> | <b>65</b> |
| - выполнение контрольных работ,<br>час                                     | 0         | 0         |
| - подготовка к зачету, час   | 0         | 0         |
| <b>Общая трудоемкость<br/>час</b>  | <b>72</b> | <b>72</b> |
| <b>з.е.</b>  | <b>0</b>  | <b>2</b>  |

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

Таблица 4.1 - Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий  
(в академических часах)

| №<br>темы | Раздел дисциплины   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость |        |                       |        |                     |        |                   |        |
|-----------|---|--|--------|-----------------------|--------|---------------------|--------|-------------------|--------|
|           |   | лекции   |        | лаб. (прак)<br>работы |        | всего ауд.<br>часов |        | самост.<br>работа |        |
|           |   | очно   | заочно | очно                  | заочно | очно                | заочно | очно              | заочно |
| 1         | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                    | 2  | 2      | 0                     | 0      | 2                   | 2      | 2                 | 4      |
| 2         | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | 2  | 1      | 0                     | 0      | 2                   | 1      | 2                 | 4      |
| 3         | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья  | 4  | 1      | 0                     | 0      | 4                   | 1      | 4                 | 1      |
| 4         | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в                                       | 4  | 0      | 0                     | 0      | 4                   | 0      | 4                 | 8      |

|              |  |    |   |   |   |    |   |    |    |
|--------------|--|----|---|---|---|----|---|----|----|
|              | процессе занятий   |    |   |   |   |    |   |    |    |
| 5            | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)   | 2  | 0 | 0 | 0 | 2  | 0 | 4  | 6  |
| 6            | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2  | 0 | 0 | 0 | 2  | 0 | 4  | 6  |
| 7            | Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом   | 4  | 0 | 0 | 0 | 4  | 0 | 4  | 8  |
| 8            | Физиологические характеристики состояний организма при спортивной деятельности   | 6  | 0 | 0 | 0 | 6  | 0 | 4  | 8  |
| 9            | Физиологическая характеристика двигательных качеств  | 4  | 1 | 0 | 0 | 4  | 1 | 5  | 8  |
| 10           | Физиологические закономерности при занятиях спортом  | 4  | 1 | 0 | 0 | 4  | 1 | 4  | 8  |
| <b>Итого</b> |  | 34 | 6 | 0 | 0 | 34 | 6 | 37 | 61 |

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

| №                      | Содержание раздела (темы) дисциплины   | Время, ак.час (очно/заочно) |   |        |   |
|------------------------|--|-----------------------------|---|--------|---|
|                        |  | Очно                        |   | Заочно |   |
|                        |  | всего                       | в том числе в форме практической подготовки (при наличии) | всего  | в том числе в форме практической подготовки (при наличии) |
| 1                      | Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента |                             |   |        |   |
| <i>Лекционный курс</i> |  |                             |   |        |   |
| 1.1                    | Тема лекции 1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Спорт как часть физической культуры.       | 2                           | 0   | 1      | 0   |
| 2                      | Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к  |                             |   |        |   |

|                        |  |   |   |   |   |
|------------------------|--|---|---|---|---|
|                        | физической и умственной деятельности, факторам среды обитания  |   |   |   |   |
| <i>Лекционный курс</i> |  |   |   |   |   |
| 2.1                    | Тема лекции 1. Основные понятия социально-биологической основы ФК.   | 2 | 0 | 1 | 0 |
| 3                      | Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья   |   |   |   |   |
| <i>Лекционный курс</i> |  |   |   |   |   |
| 3.1                    | Тема лекции 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии, его влияние социальную жизнь и материальное благополучие человека                      | 2 | 0 | 1 | 0 |
| 3.2                    | Тема лекции 2. Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровый стиль жизни   | 2 | 0 | 1 | 0 |
| 4                      | Раздел 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий                                     |   |   |   |   |
| <i>Лекционный курс</i> |  |   |   |   |   |
| 4.1                    | Тема лекции 1. Цели и задачи самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий   | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 4.2                    | Тема лекции 2. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Гигиена самостоятельных занятий   | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 5                      | Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)   |   |   |   |   |
| <i>Лекционный курс</i> |  |   |   |   |   |
| 5.1                    | Тема лекции 1. Основные понятия профессионально – прикладной физической подготовки. Прикладные виды спорта.  | 2 | - | - | - |
| 6                      | Раздел 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |   |   |   |   |
| <i>Лекционный курс</i> |  |   |   |   |   |
| 6.1                    | Тема лекции 1. Психофизиологическая характеристика труда. Средства ФК в регулировании работоспособности  | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 7                      | Раздел 7. Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом   |   |   |   |   |
| <i>Лекционный курс</i> |  |   |   |   |   |
| 7.1                    | Тема лекции 1. Разминка и ее значение  | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 7.2                    | Тема лекции 2. Общая часть разминки и специальная часть разминки   | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 8                      | Раздел 8. Физиологические характеристики состояний организма при спортивной деятельности   |   |   |   |   |
| <i>Лекционный курс</i> |  |   |   |   |   |
| 8.1                    | Тема лекции 1. Предстартовое и собственно-стартовое состояние  | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 8.2                    | Тема лекции 2. Вербатывание. «Мертвая точка» и «Второе дыхание»  | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 8.3                    | Тема лекции 3. Утомление. Восстановление   | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 9                      | Раздел 9. Физиологическая характеристика двигательных качеств  |   |   |   |   |

| <i>Лекционный курс</i> |   |    |   |   |   |
|------------------------|---|----|---|---|---|
| 9.1                    | Тема лекции 1. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика быстроты и выносливости   | 2  | 0 | 1 | 0 |
| 9.2                    | Тема лекции 2. Физиологическая характеристика ловкости. Физиологическая характеристика гибкости   | 2  | 0 | 0 | 0 |
| 10                     | Раздел 10. Физиологические закономерности при занятиях спортом  |    |   |   |   |
| <i>Лекционный курс</i> |   |    |   |   |   |
| 10.1                   | Тема лекции 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля   | 2  | 0 | 1 | 0 |
| 10.2                   | Тема лекции 2. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности | 2  | 0 | 0 | 0 |
|                        | Итого   | 34 | 0 | 6 | 0 |

### **5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Ванюшин, Ю.С. Комплексная оценка функционального состояния студентов: учебное пособие для студентов аграрных вузов / Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов, Н.А. Федоров. – Из-во Отечество. - Казань: 2014.- 86 с.
2. Ванюшин, Ю.С. Физическая культура: учебное пособие для студентов заочной формы обучения / Ю.С. Ванюшин, Э.Ш. Миннибаев. – Казань: Изд-во Казанского ГАУ, 2013.- 100 с.
3. Ванюшин, Ю.С. Физическая культура в схемах и таблицах: учебное пособие / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 130 с. – ISBN 978-5-905201-42-4.
4. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 35 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для проведения занятий по Физической культуре: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Г.К. Хузина. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2018.- 16 с.
6. Ванюшин, Ю.С. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом: методические рекомендации / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Н.Ф. Ишмухаметова. - Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

### **6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Представлен в приложении в рабочей программе дисциплины «Физическая культура».

## **7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### Основная учебная литература:

1. Ванюшин, Ю.С. Физическая культура: учебное пособие для студентов аграрных вузов / Ю.С. Ванюшин, М.Ю. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин. – Из-во Казанского ГАУ. - Казань: 2011. –98 с.
2. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриященко. – Изд-во Волгоградский ГАУ. – Волгоград: 2017. – 304 с. ISBN 978-5-4479-0046-5.
3. Данилов, А.В. Физическая культура: учебное пособие / А.В. Данилов. – Изд-во Башкирский ГПУ им. Акмуллы. – Уфа: 2019. – 136 с. ISBN 978-5-906958-85-3.
4. Ванюшин, Ю.С. Физическая культура в схемах и таблицах: учебное пособие / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 130 с.

### Дополнительная учебная литература:

1. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2011.- 60 с.
2. Ванюшин, М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография / М.Ю. Ванюшин.– Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век». - Казань: 2011. – 138 с.
3. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие / Хайруллин, О.П. Мартьянов, Ю.С. Ванюшин. - Изд-во типография «Вестфалика». - Казань: 2012. – 128 с.
4. Ванюшин, Ю.С. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография / Ю.С. Ванюшин, В.К. Петрова. – Изд-во Отечество. – Казань: 2014. – 142 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов.– Изд-во Отечество. -Казань: 2014. – 162 с.
6. Хайруллин, Р.Р, Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2015. – 80 с.
7. Хайруллин, Р.Р. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин. – Типография «Вестфалика». - Казань: 2015. – 59 с.
8. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 35 с.
9. Ванюшин, Ю.С. Реакция кардиореспираторной системы спортсменов на познотоническую и фазную деятельность. Монография / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин. – Изд-во Отечество. - Казань: 2018. – 140 с.
10. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для проведения занятий по Физической культуре: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Г.К. Хузина. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2018.- 16 с.
11. Ванюшин, Ю.С. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом: методические рекомендации / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Н.Ф. Ишмухаметова. - Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
2. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART, <https://www.iprbookshop.ru>
3. Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>
4. Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. <http://ball.r2.ru/>
5. Ранний старт. Задача сайта - доведение до самой широкой аудитории родителей, тренеров, врачей и профессиональных спортсменов обобщенной информации о методиках раннего спортивного старта и уже имеющегося в этой важной сфере жизни опыта. <http://kidsport.narod.ru/>
6. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. <http://sportlaws.infosport.ru>
7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений. <http://lib.sportedu.ru>
9. OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). <http://olympic.ware.com.ua/>

## **9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: лекции, самостоятельная работа студентов.

В лекциях излагаются основные теоретические сведения, составляющие научную концепцию курса. Для успешного освоения лекционного материала рекомендуется:

- после прослушивания лекции прочитать её в тот же день;
- выделить маркерами основные положения лекции;
- структурировать лекционный материал с помощью помет на полях в соответствии

с примерными вопросами для подготовки.

В процессе лекционного занятия студент должен выделять важные моменты, выводы, основные положения, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на занятии. Студенту рекомендуется во время лекции участвовать в обсуждении проблемных вопросов, высказывать и аргументировать своё мнение. Это способствует лучшему усвоению материала лекции и облегчает запоминание отдельных выводов. Прослушанный материал лекции студент должен проработать. От того, насколько эффективно это будет сделано, зависит и прочность усвоения знаний. Рекомендуется перечитать текст лекции, выявить основные моменты в каждом вопросе, затем ознакомиться с изложением соответствующей

темы в учебниках, проанализировать дополнительную учебно-методическую и научную литературу по теме, расширив и углубив свои знания. В процессе рекомендуется выписывать из изученной литературы и подбирать свои примеры к изложенным на лекции положениям.

Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний. Самостоятельная работа обучающихся регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, основной и дополнительной литературы; подготовку к лабораторным (практическим) занятиям в индивидуальном и групповом режиме. Советы по самостоятельной работе с точки зрения использования литературы, времени, глубины проработки темы, а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время занятий.

Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углублённого изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на лекциях, отработка навыков решения задач и системного анализа ситуаций на лабораторных (практических) занятиях, контроль знаний студентов.

#### Перечень методических указаний по дисциплине:

1. Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: лекции и самостоятельная работа студентов. В лекциях излагаются основные теоретические сведения, составляющие научную концепцию курса. Для успешного освоения лекционного материала рекомендуется: - после прослушивания лекции прочитать её в тот же день; - выделить маркерами основные положения лекции; - структурировать лекционный материал с помощью пометок на полях в соответствии с примерными вопросами для подготовки. В процессе лекционного занятия студент должен выделять важные моменты, выводы, основные положения, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удаётся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на занятии. Студенту рекомендуется во время лекции участвовать в обсуждении проблемных вопросов, высказывать и аргументировать своё мнение. Это способствует лучшему усвоению материала лекции и облегчает запоминание отдельных выводов. Прослушанный материал лекции студент должен проработать. От того, насколько эффективно это будет сделано, зависит и прочность усвоения знаний. Рекомендуется перечитать текст лекции, выявить основные моменты в каждом вопросе, затем ознакомиться с изложением соответствующей темы в учебниках, проанализировать дополнительную учебно-методическую и научную литературу по теме, расширив и углубив свои знания. Самостоятельная работа студентов является составной частью их учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний, умений и навыков, поиск и приобретение новых знаний. Самостоятельная работа обучающихся регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа студентов включает в себя освоение теоретического материала на основе лекций, основной и дополнительной литературы. Советы по самостоятельной работе с точки зрения

использования литературы, времени, глубины проработки темы и др., а также контроль за деятельностью студента осуществляется во время занятий. Целью преподавателя является стимулирование самостоятельного, углублённого изучения материала курса, хорошо структурированное, последовательное изложение теории на лекциях. Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию и выполнению домашних заданий: - проработать конспект лекций; - проанализировать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу (модулю); - при затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

1. Указание по выполнению реферата. Технические требования по оформлению реферата: - компьютерный текст не менее 15 страниц; - 14 кегель в редакторе WORD; - интервал – полуторный; - шрифт – TimesNewRoman; - выравнивание – по ширине; - абзацный отступ – 1,25 см; - поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см. Принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям; при написании реферата также необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы. При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

2. Указания по подготовке сообщения. Технические требования по оформлению сообщения: Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

3. Указания по подготовке доклада. Технические требования по оформлению доклада: Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

4. Указания по подготовке творческих работ (презентаций): Технические требования по оформлению презентации: - компьютерный текст не менее 12 слайдов; - 14 кегель в редакторе WORD; - интервал – полуторный; - шрифт – TimesNewRoman; Принимаются только отредактированные презентации, соответствующие вышеперечисленным требованиям; При написании доклада также необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы; При выполнении презентации можно использовать рисунки, схемы, таблицы, в том числе и фотографии, если они отражают сущность работы. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 10 минут.

Перечень методических указаний по дисциплине:

1. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2011.- 60 с.
2. Ванюшин, М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография / М.Ю. Ванюшин.– Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век». - Казань: 2011. – 138 с.
3. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие / Хайруллин, О.П. Мартьянов, Ю.С. Ванюшин. - Изд-во типография «Вестфалика». - Казань: 2012. – 128 с.
4. Ванюшин, Ю.С. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография / Ю.С. Ванюшин, В.К. Петрова. – Изд-во Отечество. – Казань: 2014. – 142 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов.– Изд-во Отечество. -Казань: 2014. – 162 с.
6. Хайруллин, Р.Р, Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие /Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2015. – 80 с.
7. Хайруллин, Р.Р. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Д.Е.

Елистратов, А.Г. Яруллин. – Типография «Вестфалика». -Казань: 2015. – 59 с. 8. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»: методические рекомендации /Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2017.- 35 с. 9. Ванюшин, Ю.С. Реакция кардиореспираторной системы спортсменов на позно-тоническую и фазную деятельность. Монография / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин. – Изд-во Отечество. - Казань.: 2018. – 140 с. 10. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для проведения занятий по Физической культуре: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Г.К. Хузина. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2018.- 16 с. 11. Ванюшин, Ю.С. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом: методические рекомендации / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Н.Ф. Ишмухаметова. - Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.

**10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

| Форма проведения занятия, самостоятельной работы | Используемые информационные технологии                                    | Перечень информационных справочных систем (при необходимости) | Перечень программного обеспечения   |
|--|---|---|---|
| Лекционный курс                                  | Мультимедийные технологии в сочетании с технологией проблемного изложения | информационная правовая система ГАРАНТ                        | 1. Операционная система Microsoft Windows 7 Enterprise для образовательных организаций; 2. Офисное ПО из состава пакета Microsoft Office Standart 2016; 3. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; 4. LMS Moodle – модульная объектно-ориентированная динамическая среда (Software free General Public License (GPL)); 5. КОМПАС - 3DV14 – система трехмерного моделирования, универсальная система автоматизированного 2D-проектирования; 6. «Антиплагиат. |

|  |  |  |                          |
|--|--|--|--------------------------|
|  |  |  | ВУЗ». ЗАЩ «Анти-Плагиат» |
|--|--|--|--------------------------|

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

|        |   |
|--------|---|
| Лекции | Учебная аудитория №225 для проведения занятий лекционного типа.<br>Стулья, парты, доска аудиторная, трибуна, видеопроектор, экран, ноутбук, набор учебно-наглядных пособий. |
|--------|---|