



**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

«24» мая 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль) подготовки

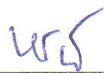
Экология

Форма обучения

очная

Составитель:

ст.преподаватель
Должность, ученая степень, ученое звание


Подпись

Ибатуллин Ильнар Рамилевич
Ф.И.О.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «24» апреля 2023 года (протокол № 8)

Заведующий кафедрой:

К.С-Х.Н.
Должность, ученая степень, ученое звание

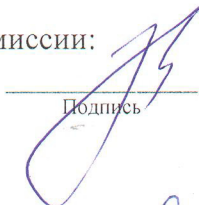

Подпись

Мануров Ильгиз Минзагитович
Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса «27» апреля 2023 года (протокол № 8)

Председатель методической комиссии:

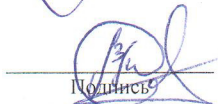
доцент, к.т.н
Должность, ученая степень, ученое звание


Подпись

Зиннатуллина Алсу Наилевна
Ф.И.О.

Согласовано:

Директор


Подпись

Медведев Владимир Михайлович
Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 9 от «11» мая 2023 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 05.03.06 Экология природопользование, направленность (профиль) «Экология», 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-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: средства и методы для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: использовать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
УК-7.2	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать средства и методы для выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами здоровые сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины». Изучается в 1 семестре, 1 курса очной, заочной 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	Очное обучение	Заочное обучение
	I семестр	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	35	-
- лекции, час	34	-
- лабораторные (практические) занятия, час в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час	-	-
- зачет, час	-	-
- экзамен, час	1	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	37	-
в том числе:		
- подготовка к лабораторным (практическим) занятиям	-	-
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки	-	-
- выполнение курсового проекта	-	-
- подготовка к зачету	-	-
- подготовка к экзамену	-	-
Общая трудоемкость, час зач. ед.	72 2	- -

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)

№ тем ы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость							
		лекции		лаб. (прак) работы		всего ауд. часов		самост. работа	
		оч	заоч	оч	заоч	оч	заоч	очно	заоч

		НО	НО	НО	ЧНО	НО	НО		НО
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	-	-	-	2	-	2	-
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	-	-	-	2	-	2	-
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	-	-	-	4	-	2	-
4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	-	-	-	4	-	4	-
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	2	-	-	-	2	-	4	-
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	-	-	-	2	-	4	-
7	Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	-	-	-	4	-	4	-
8	Физиологические характеристики состояний организма при спортивной деятельности	6	-	-	-	6	-	4	-
9	Физиологическая характеристика двигательных качеств	4	-	-	-	4	-	4	-
10	Физиологические закономерности при занятиях спортом	4	-	-	-	4	-	7	-
Итого		34	-	-	-	34	-	37	-

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам
(в академических часах)

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак.час (очно/заочно)	
		очно	заочно

		всего	в том числе в форме практичес кой подготовк и (при наличии	всего	в том числе в форме практичес кой подготовк и (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.	1	-	-	-
1.2	Тема лекции 2. Составляющие физической культуры: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.	1	-	-	-
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.	1	-	-	-
2.2	Тема лекции 2. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Возрастная периодизация.	1	-	-	-
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	1	-	-	-
3.2	Тема лекции 2. Здоровый образ жизни и его составляющие	1	-	-	-
3.3	Тема лекции 3. Влияние здорового образа жизни на социальную жизнь и материальное благополучие человека	1	-	-	-
3.4	Тема лекции 4. Здоровый стиль жизни – это здоровое долголетие	1	-	-	-
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	-	-	-
4.2	Тема лекции 2. Особенности	2	-	-	-

	самостоятельных занятий для женщин. Гигиена самостоятельных занятий				
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)				
Лекционный курс					
5.1	Тема лекции 1. Основные понятия профессионально – прикладной физической подготовки. Формы, условия и характер труда	0,5	-	-	-
5.2	Тема лекции 2. Прикладные знания, физические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки	1	-	-	-
5.3	Тема лекции 3. Прикладные виды спорта	0,5	-	-	-
6	Раздел 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				
Лекционный курс					
6.1	Тема лекции 1. Психофизиологическая характеристика труда.	1	-	-	-
6.2	Тема лекции 2. Средства ФК в регулировании работоспособности	1	-	-	-
7	Раздел 7. Разминка и ее значение для занимающихся физическими упражнениями и спортом				
Лекционный курс					
7.1	Тема лекции 1. Разминка и ее значение	2	-	-	--
7.2	Тема лекции 2. Общая часть разминки	1	-	-	-
7.3	Тема лекции 3. Специальная часть разминки	1	-	-	-
8	Раздел 8. Физиологические характеристики состояний организма при спортивной деятельности				
Лекционный курс					
8.1	Тема лекции 1. Предстартовое и собственно-стартовое состояние	2	-	-	-
8.2	Тема лекции 2. Вербатывание. «Мертвая точка» и «Второе дыхание»	2	-	-	-
8.3	Тема лекции 3. Утомление. Восстановление	2	-	-	-
9	Раздел 9. Физиологическая характеристика двигательных качеств				
Лекционный курс					
9.1	Тема лекции 1. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика быстроты.	1	-	-	-
9.2	Тема лекции 2. Физиологическая характеристика выносливости	1	-	-	-
9.3	Тема лекции 3. Физиологическая характеристика ловкости. Физиологическая характеристика гибкости	2	-	-	-
10	Раздел 10. Физиологические закономерности при занятиях спортом				
Лекционный курс					
10.1	Тема лекции 1. Самоконтроль, его основные	2	-	-	-

	методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля				
10.2	Тема лекции 2. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений-тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности	2	-	-	-
	Итого	34	-	-	-

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

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.

Примерная тематика рефератов.

1. Значение физической культуры для жизнедеятельности человека.
2. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
3. Спорт как часть физической культуры.
4. Физическое совершенство личности.
5. Физическое воспитание студентов.
6. Физическое развитие и его значение для занятий спортом.
7. Функциональная подготовка и ее значение для студента.
8. Профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система организма.
10. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на сердечно-сосудистую систему.
11. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на дыхательную систему.
12. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на опорно-двигательный аппарат.

13. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающегося.
14. Возрастные изменения в организме студента при занятиях спортом.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Занятия спортом как одна из составляющих здорового образа жизни студента.
17. Закаливание как составляющая здорового образа жизни.
18. Вредные привычки и их влияние на организм студента.
19. Искоренение вредных привычек как залог успешной профессиональной деятельности.
20. Здоровое долголетие как важный фактор успешной профессиональной деятельности.
21. Здоровый стиль жизни студента как важный фактор успешной интеллектуальной деятельности.
22. Стресс и его причины во время учебной деятельности.
23. Психофизиологические основы интеллектуального труда.
24. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
25. Разминка при занятиях спортом.
26. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях спортом (предстартовое состояние, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», устойчивое состояние)
27. Утомление, его причины и способы устранения.
28. Восстановление и его средства.
29. Физиологическая характеристика развития мышечной силы.
30. Физиологическая характеристика развития быстроты.
31. Физиологическая характеристика развития выносливости.
32. Физиологическая характеристика развития гибкости и ловкости.
33. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
35. Самоконтроль за проведением самостоятельных занятий физическим упражнениями.
36. Гигиена при занятиях физическими упражнениями и спортом.
37. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
38. Занятия физическими упражнениями и спортом при различных отклонениях в состоянии здоровья студентов.

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

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

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины и учебно-методических указаний для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Основная учебная литература:

1. 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.
2. 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.
3. Ериков, В. М. Роль физической культуры в современном обществе: учебное пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Подлипаева. — Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2022. — 66 с. — ISBN 978-5-907266-85-8. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/288365> (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Иванов, А. С. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. С. Иванов, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург: СПбГК им. Н.А. Римского-Корсакова, 2016. — 74 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74782> (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриющенко. — Изд-во Волгоградский ГАУ. — Волгоград: 2017. — 304 с. ISBN 978-5-4479-0046-5.
6. Никишкин В. А. Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

1. Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-507-44558-5. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/230432> (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Иваненко, Т. А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту с использованием современных образовательных технологий: учебное пособие / Т. А. Иваненко. — Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. — 103 с. — ISBN 978-5-89160-254-0. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279188> (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Овчинников В. П. Теория и методика избранного вида спорта: баскетбол / А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45115-9. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284150> (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Федякин, А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А. А. Федякин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45551-5. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311900> (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин, Д.Е. Елистратов. — Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2019.- 20 с.
6. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для выполнения зачетных требований по дисциплине «Элективные курсы по физической культуры и спорту»: методические рекомендации / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. — Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2020.- 16 с.
7. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики): учебное пособие / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-3764-1. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/206990> (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45258-3. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292928> (дата обращения: 10.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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/
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 удаётся 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-Плагат»
--	--	--	---

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

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