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 молодёжной политике, доцент
_____ А.В. Дмитриев
«16» мая 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F6009FC37CC019368951F510A235A04
Владелец: Дмитриев Андрей Владимирович
Действителен: с 26.06.2024 до 19.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль) подготовки
Государственная и муниципальная служба

Форма обучения
очная, очно-заочная

Казань – 2024

Составитель: доцент, к.б.н., доцент Елистратов Д.Е.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «22» апреля 2024 года (протокол №8).

Заведующий кафедрой:
к.с.-х..н. Мануров И.М.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса № 8 от «24» апреля 2024 года

Председатель методической комиссии:
доцент, к.т.н. Зиннатуллина А.Н.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Согласовано:
Директор Медведев В.М.
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 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль) «Государственная и муниципальная служба», обучающийся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 здоровье 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 здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. ***Владеть:*** средствами и методами здоровье сберегающих технологий для реализации конкретной профессиональной деятельности

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины». Изучается с 1 по 6 семестр при очной форме обучения, во 2 семестре 1 курса при заочной форме обучения.

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 328 академических часов.

Таблица 3.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

Вид учебных занятий	Очная форма						Очно-заочная форма
	Сем. 1	Сем. 2	Сем. 3	Сем.4	Сем. 5	Сем. 6	Сем. 2
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего, час**)** в том числе:	34	68	68	68	68	22	0
- практические занятия, час	34	34	68	68	68	22	0
в том числе в виде практической подготовки, час	0	0	0	0	0	0	0
- зачет, час	1	1	1	1	1	1	1
- экзамен, час	0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего, час) в том числе:	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**328**
-подготовка к практическим занятиям, час	0	0	0	0	0	0	108
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки, час	0	0	0	0	0	0	100
- выполнение контрольных работ, час	0	0	0	0	0	0	100
- подготовка к зачету, час	0	0	0	0	0	0	20
Общая трудоемкость час	**34**	**68**	**68**	**68**	**68**	**22**	**328**

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

Каждый студент может выбрать себе отделение в зависимости от интереса: игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол); циклические виды спорта (легкая атлетика и лыжная подготовка); силовые виды спорта (армрестлинг, гиревой спорт, тренажёрный зал); группа общей физической подготовки (ОФП).

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

№ темы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость							
		лекции		практические занятия		всего аудиторных часов		самостоятельная работа	
		очно	очно-заочно	очно	очно-заочно	очно	очно-заочно	очно	очно-заочно
1	Баскетбол, волейбол, футбол	0	0	328	0	328	0	0	328
2	Легкая атлетика, лыжная подготовка	0	0	328	0	328	0	0	328

3	Армрестлинг, гиревой спорт, тренажерный зал	0	0	328	0	328	0	0	328
4	Группа ОФП	0	0	328	0	328	0	0	328

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак.час			
		очная		очно-заочная	
		всего	В том числе в форме практической подготовки (при наличии)	всего	В том числе в форме практической подготовки (при наличии)
1	Раздел 1. Баскетбол, волейбол, футбол				
Практические занятия					
1.1	Тема 1. Обучение и совершенствование держания мяча.	6	-	-	-
1.2	Тема 2. Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча.	18	-	-	-
1.3	Тема 3. Обучение и совершенствование ведения мяча.	24	-	-	-
1.4	Тема 4. Обучение и совершенствование перемещений и остановок в баскетболе.	10	-	-	-
1.5	Тема 5. Обучение и совершенствование броска мяча.	26	-	-	-
1.6	Тема 6. Обучение и совершенствование подбора и выбивания мяча.	10	-	-	-
1.7	Тема 7 Обучение и совершенствование приему и передачи мяча.	20	-	-	-
1.8	Тема 8. Обучение и совершенствование подачи мяча.	10	-	-	-
1.9	Тема 9. Обучение и совершенствование атакующим ударам.	18	-	-	-
1.10	Тема 10. Обучение и совершенствование блокирование мяча.	10	-	-	-
1.11	Тема 11. Обучение владению мячом (жонглирование).	14	-	-	-
1.12	Тема 12. Обучение остановке и передачи мяча.	20	-	-	-
1.13	Тема 13. Обучение ударам мяча по воротам.	24	-	-	-
1.14	Тема 14. Обучение перемещения по площадке.	10	-	-	-
1.15	Тема 15. Двухсторонние игры.	108	-	-	-
2	Раздел 2. Легкая атлетика, лыжная подготовка				
Практические занятия					

2.1	Тема 1. Обучение и совершенствование специально-беговым упражнениям.	46	-	-	-
2.2	Тема 2. Обучение и совершенствование видам старта.	22	-	-	-
2.3	Тема 3. Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега.	30	-	-	-
2.4	Тема 4. Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки.	16	-	-	-
2.5	Тема 5. Обучение и совершенствование бегу на короткие дистанции.	56	-	-	-
2.6	Тема 6. Обучение и совершенствование бегу на длинные дистанции.	52	-	-	-
2.7	Тема 7. Обучение и совершенствование барьерному бегу.	16	-	-	-
2.8	Тема 8. Обучение и совершенствование толканию ядра, метанию гранаты.	26	-	-	-
2.9	Тема 9. Обучение и совершенствование одновременным ходам.	20	-	-	-
2.10	Тема 10. Обучение и совершенствование попеременным ходам.	20	-	-	-
2.11	Тема 11. Обучение и совершенствование торможениям.	8	-	-	-
2.12	Тема 12. Обучение и совершенствование подъемам.	16	-	-	-
3	Раздел 3. Армрестлинг, гиревой спорт, тренажерный зал				
Практические занятия					
3.1	Тема 1. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.	138	-	-	-
3.2	Тема 2. Развитие мышц нижней части тела.	136	-	-	-
3.3	Тема 3. Обучение технике борьбы на руках.	32	-	-	-
3.4	Тема 4. Обучение технике поднимания и опускания гири.	22	-	-	-
4	Раздел 4. Группа общей физической подготовки				
Практические занятия					
4.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техническим элементам в настольном теннисе.	30	-	-	-
4.2	Тема 2. Обучение и совершенствование техническим	36	-	-	-

	элементам в бадминтоне.				
4.3	Тема 3. Обучение упражнениям фитнес-аэробики.	76	-	-	-
4.4	Тема 4. Выполнение упражнений на выносливость, быстроту, ловкость, силу.	186	-	-	-

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Представлен в приложении в рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

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

Основная учебная литература:

1. Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск: Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/326438 (дата обращения: 29.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара: СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/109462 (дата обращения: 29.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Аксенов, Д. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа: методические указания и рекомендации / Д. А. Аксенов, В. А. Мезенцева, А. Ф. Башмак. — Самара: СамГАУ, 2022. — 24 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/301931 (дата обращения: 29.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная учебная литература:

1. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (борьба) : учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, В. С. Дьяконов, Е. А. Пажаева. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2022. — 88 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/339257 (дата обращения: 29.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Зухов, А. С. Формирование двигательных навыков и умений в рамках изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Баскетбол): учебное пособие / А. С. Зухов. — Омск: СибАДИ, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-00113-218-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/338627 (дата обращения: 29.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (волейбол): учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. В. Чернецов, Л. И. Зуб. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2021. — 96 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/247520 (дата обращения: 29.04.2024). — 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

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 30 -60 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1000 м – мужчины); силовая гимнастика

(подтягивание в висе на перекладине, из виса поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища лёжа на полу - женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное медицинское отделение.

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами.

Студены, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат. Студенты специального группы выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы студентам, не выполнившим, отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. Для студентов специальной группы выполнение зачетных требований по посещаемости и сдаче теоретического раздела имеет приоритетный характер. С учетом характера заболеваний для студентов также разработаны тесты по общефизической и профессионально-прикладной подготовке, методика оценки которых идентична с методикой, применяемой для студентов основного учебной группы.

Спортивная подготовка студентов всех учебных групп определяется по степени усвоения студентами основных разделов подготовки данного вида спорта.

В течение всего периода обучения для контроля за динамикой общей физической подготовленности студентов в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.

Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как среднеарифметическая положительных оценок по трем показателям:

1. посещаемость;
2. теоретические и методические знания;
3. общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Участие в спортивных –массовых мероприятиях.

В процессе прохождения элективного курса физической культуры каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по элективным курсам по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- иметь аккуратно подогнанный спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по элективным курсам по физической культуре в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Перечень методических указаний по дисциплине:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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

При проведении элективных курсов по физической культуре использование информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем **не предусмотрено.**

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

Практические занятия	Спортивный комплекс «Тулпар». Спортивный зал, раздевалки, оборудованными душевыми и санузлами, служебные помещения, зрительские трибуны. Оборудование: Баскетбольные стойки-2 шт.; ворота для мини футбола – 2 шт.; шведская стенка – 2 шт.; игровые мячи; электронное табло.
	Стадион. Соревновательное регбийное поле с искусственным травяным покрытием. Оборудование: регбийные ворота – 2 шт. Тренировочное регбийное поле с искусственным травяным покрытием.

	Оборудование: регбийные ворота – 2 шт.; футбольные ворота – 2 шт.
	Тренажерный зал №1. Оборудование: тренажер для мышц груди; тренажер баттерфляй задняя дельта; тренажер приведение – отведение ног сидя; тренажер для мышц разгибателей бедра; тренажер блок для мышц спины; тренажер тяга горизонтальная; тренажер жим вверх; стойка смита; стойка для гантелей на 12 пар; гантели 12 пар (1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 10; 12,5; 15; 17,5; 20 кг); силовая скамья под штангу со стойкой для дисков; тренажер жим ногами; тренажер кроссовер регулируемый; комбинированный станок стойка, брусья, пресс; скамья скотта; штанга W с ушками; штанга олимпийская с замками – 2 шт; диски для штанг 28 шт. (по 4 шт.: 1,25 кг; 2,5 кг; 5 кг; 10 кг; 15 кг; 20 кг; 25 кг). Тренажерный зал №2. Оборудование: велотренажёр; беговая дорожка – 2 шт.; эллиптический тренажёр; гиперэкстензия – 2 шт.; стойка брусья; тренажёр для пресса и мышц верхнего плечевого пояса; скамья для пресса – 3шт. Два зала для игры в настольный теннис. Оборудование: теннисный стол с сеткой – 2 шт.; ракетки для игры в настольный теннис – 10 шт.; Мячи для игры в настольный теннис – 20 шт.