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 учебной работе и
цифровизации, доцент

_____ А.В. Дмитриев
«____» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки
19.03.01 - «Биотехнология»

Направленность (профиль) подготовки
Агропромышленная биотехнология

Форма обучения
очная

Казань – 2025

Составители: ___д.б.н., профессор__ Вахитов И. Х.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

___преподаватель__ Бозин А. А.
Должность, ученая степень, ученое звание Ф.И.О.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «21» апреля 2025 года (протокол № 10)

Заведующий кафедрой
___к.с.-.х.н., доцент__ 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 2025 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 № 9 от «30» апреля 2025 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 19.03.01 «Биотехнология», направленность (профиль) «Агропромышленная биотехнология», 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	Умеет включать физические упражнения в повседневную жизнь для поддержания здоровья и работоспособности	***Знать:*** основные средства и методы физического воспитания. ***Уметь:*** подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. ***Владеть:*** методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7.2	Понимает важности физической подготовленности для социальной и профессиональной деятельности, а также умение оценивать свои физические возможности.	***Знать:*** роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности ***Уметь:*** выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; ***Владеть***: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Изучается в 1-6 семестрах, на 1-3 курсах при очной форме обучения.

Изучение дисциплины предполагает предварительное освоение следующих дисциплин учебного плана: биология и физическая культура.

Дисциплина является основополагающей, при изучении следующих дисциплин: физическая культура и спорт.

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 часов.

Таблица 3.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий, в часах

Вид учебных занятий	Очное обучение					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего, час**)** в том числе:	**34**	**68**	**68**	**68**	**52**	**38**
- лекции, час в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час	0	0	0	0	0	0
- лабораторные (практические) занятия, час в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час	34	68	68	68	52	38
- зачет, час	0	0	0	0	0	0
- экзамен, час	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего, час)	0	0	0	0	0	0
в том числе: -подготовка к лабораторным (практическим) занятиям, час	0	0	0	0	0	0

- работа с тестами и вопросами для самоподготовки, час	0	0	0	0	0	0
- выполнение курсового проекта (работы), час	0	0	0	0	0	0
- подготовка к зачету, час	0	0	0	0	0	0
- подготовка к экзамену, час	0	0	0	0	0	0
Общая трудоемкость час	**34**	**68**	**68**	**68**	**52**	**38**
з.е.	**0,9**	**1,9**	**1,9**	**1,9**	**1,4**	**1,1**

4 Содержание дисциплины, 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)

№ темы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость, в часах
		лабораторные (практические) работы
		очно
1	Общая физическая подготовка	40
2	Ациклические виды спорта	124
3	Циклические виды спорта	124
4	Дополнительные виды спорта	40
	Итого	**328**

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак.час (очно/заочно/очно-заочно)			
		очно	заочно (очно-заочно)		
		всего	в том числе в форме практической подготовки (при наличии)	всего	в том числе в форме практической подготовки (при наличии)
Лабораторные (практические) работы					
1	**Общая физическая подготовка**				
	1.1.Развитие общей силы	6		-	

	1.2.Развитие общей быстроты	6		-	
	1.3.Развитие общей выносливости	6		-	
	1.4.Развитие общей гибкости	6		-	
	1.5.Развитие общей ловкости	6		-	
2	**Ациклические виды спорта**			-	
	2.1.Стереотипная программа разнообразных двигательных актов (собственно-силовые, скоростно-силовые, ситуационные)	4		-	
	Баскетбол			-	
	2.1.1. Обучение и совершенствование держания мяча.	4		-	
	2.2.1.Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча.	10		-	
	2.3.1. Обучение и совершенствование ведения мяча.	18		-	
	2.4.1. Обучение и совершенствование перемещений и остановок в баскетболе	6		-	
	2.5.1. Обучение и совершенствование броска мяча.	22		-	
	2.6.1.Обучение и совершенствование подбора и выбивания мяча.	8		-	
	Волейбол			-	
	2.1.2. Обучение и совершенствование приему и передачи мяча.	18		-	
	2.2.2. Обучение и совершенствование подачи мяча.	16		-	
	2.3.2. Обучение и совершенствование атакующим ударам.	16		-	
	2.4.2 Обучение и совершенствование блокирование мяча.	10		-	
3	**Циклические виды спорта**			-	
	Легкая атлетика			-	
	3.1.Обучение и совершенствование одновременным ходам.	16		-	
	3.2.Обучение и совершенствование специально-беговым упражнениям.	10		-	
	3.3.Обучение и совершенствование видам старта.	10		-	
	3.4.Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега.	12		-	
	3.5.Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки.	12		-	
	3.6.Обучение и совершенствование бегу на короткие дистанции.	18		-	
	3.7.Обучение и совершенствование бегу на длинные дистанции.	18		-	
	Лыжная подготовка			-	
	3.1.1.Обучение и совершенствование попеременным ходам.	16		-	
	3.2.1.Обучение и совершенствование	12		-	

	торможениям.				
	3.3.1.Обучение и совершенствование подъемам.	10		-	
4	**Раздел 4. Дополнительные виды спорта.**			-	
	4.1.Обучение и совершенствование техническим элементам в настольном теннисе.	8		-	
	4.2.Обучение и совершенствование техническим элементам в бадминтоне.	6		-	
	4.3.Обучение и совершенствование техническим элементам в футболе.	18		-	
Итого:		328		-	

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

1. Вахитов И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: электронный учебный курс./ И.Х. Вахитов, Р.Х. Равилов, Ч.А. Харисова, Т.М. Ахметов, А.Р. Мадьяров. – Казань: ФГБОУ ВО Казанская ГАВМ, 2023. https://e.lanbook.com/book/330548

2. Изосимова А.В. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе: учебное пособие/ А.В. Изосимова, С.С. Чинкин, А.М. Миндубаев, Ч.А. Харисова, И.Х. Вахитов. – Казань: Казанская ГАВМ, 2020. https://e.lanbook.com/book/156775

3. Чинкин С.С. Методика преподавания футбола в ВУЗе: учебное пособие/ С.С. Чинкин, И.Х. Вахитов, А.В. Изосимова, Ч.А. Харисова, А.М. Миндубаев, А.Р. Мифтахов, А.А. Мадияров. – Казань: Казанская ГАВМ, 2020. https://e.lanbook.com/book/156780

4. Вахитов И.Х. Элективный курс лекций по физиологии физических упражнений: конспект лекций/ И.Х. Вахитов, А.Х. Волков, Д.Н. Мингалеев, С.С. Чинкин, А.В. Изосимова, Ч.А. Харисова, А.М. Миндубаев, Р.А. Мифтахов. – Казань: Казанская ГАВМ, 2020. https://e.lanbook.com/book/156785

Примерная тематика курсовых проектов

Не предусмотрено

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

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

Основная учебная литература:

1. Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/179192
2. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт – URL: https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-560410
3. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск: СГУПС, 2020. — 114 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/164631?category=4775
4. Физическая культура: учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679
5. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск: СФУ, 2019. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/157654
6. Физическая культура и спорт: теоретический курс: учебное пособие / составитель В. В. Севастьянов. — Воронеж: ВГАУ, 2019. — 107 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/178975

Дополнительная учебная литература:
1. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе: учебное пособие / А. В. Изосимова, С. С. Чинкин, А. М. Миндубаев [и др.]. — Казань: КГАВМ им. Баумана, 2020. — 126 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/156775
2. Теория спорта: учебное пособие / И. Н. Маслова. — Воронеж: ВГИФК, 2020. — 52 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/140360
3. Баскетбол в вузе: учебное пособие / Т. М. Михеева. — Оренбург: ОГУ, 2018. — 173 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/159859

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

1. Электронная библиотечная система «Лань» - https://e.lanbook.com/
2. Научная электронная библиотека "elibrary.ru" – www.elibrary.ru
3. Российская государственная библиотека – http://www.rsl.ru (открытый доступ)
4. Электронная научная библиотека ФГБОУ ВО Казанского ГАУ Института "Казанская академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана" – Режим доступа: http://ksavm.senet.ru/

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: практические занятия и самостоятельная работа студентов.

2. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является обязательной дисциплиной общепрофессионального цикла. В ходе изучения дисциплины большое внимание уделяется аспектам, связанным с методологическими особенностями дисциплины. Знания базируются на анатомии, физиологии, биологии.

3. На практических занятиях используются интерактивные презентации и видеофильмы по тематике занятий.

4. Методы контроля: - тестовая форма контроля; - устная форма контроля – опрос и общение с аудиторией по поставленной задаче в устной форме; - решение

определенных заданий (задач) по теме практического материала в конце практического занятия, в целях эффективности усвояемости материала на практике. - использование ролевых игр (соревнований) по группам, внутри групп; - поощрение индивидуальных заданий, в которых студент проработал самостоятельно большое количество дополнительных источников литературы. Текущий контроль предусматривает устную форму опроса студентов и письменный экспресс-опрос по окончанию изучения каждой темы.

5. Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению тестовых заданий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

6. Организация самостоятельной работы студентов включает:

7. -работу с лекционным материалом, учебниками и дополнительной литературой, подготовку докладов (рекомендованная основная и дополнительная литература, тематика докладов содержатся в программе по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»;

8. -подготовка рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»;

9. -участие в ежегодной научно-практической конференции студентов

10. Советы по организации времени, необходимого для изучения дисциплины

11. При подготовке к тестированию по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» использовать конспект лекций, делая дополнения в соответствующие разделы. На практических занятиях конспектируйте основные положения докладов и выводы по результатам их обсуждения. Старайтесь зарисовывать некоторые физические упражнений для его дальнейшего воспроизведения.

12. При подготовке к тестированию повторите лекционный материал, материал выполненных вами самостоятельных работ, просмотрите записи сделанные при подготовке и на практических занятиях.

13. При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

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

Форма проведения занятия	Используемые информационные технологии	Перечень информационных справочных систем (при необходимости)	Перечень программного обеспечения
Практические работы	Мультимедийные технологии в сочетании с технологией проблемного изложения	нет	1. Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2016; 2. Операционные системы Microsoft Windows 7 Enterprise, Microsoft Windows 10 Enterprise для образовательных организаций; 3. Система обнаружения текстовых заимствований
Самостоятельная работа			

			Антиплагиат ВУЗ; 4. Антивирус Касперского — антивирусное программное обеспечение; 5. LMS Moodle - модульная объектно-ориентированная динамическая среда обучения (Software free General Public License (GPL)

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

Лекции	Учебная аудитория № 118. Столы, стулья для обучающихся; стол, стул и трибуна для преподавателя; доска аудиторная; проектор мультимедийный EPSON EB-X6, ноутбук.
Практические занятия	Спортивный зал №1: Щиты баскетбольные; Стойки волейбольные; Сетка волейбольная; Вышка для судейства в волейболе; Стенка шведская; Скамейки гимнастические; Мячи футбольные; Мячи волейбольные; Мячи баскетбольные; Маты гимнастические; Столы для настольного тенниса; Турник; Ракетки для большого тенниса; Ракетки для настольного тенниса; Ракетки для бадминтона; Воланчики; Мячики для настольного тенниса; Мячики для большого тенниса; Ворота для мини-футбола; Сетка для настольного тенниса; Мецин. Бол.; Обручи; Скакалки; Диски; Копья (М/Ж); Ядра (М/Ж); Лыжи пластиковые комплекты. Стадион: Ворота футбольные Малый стадион (футбольный): Ворота футбольные Малый стадион (Баскетбол/Волейбол): Стойки волейбольные; Сетка волейбольная; Щиты баскетбольные. Тренажерный зал № 277 Гантели разновесовые; Дорожки беговые; Велотренажер; Блок горизонтальной тяги; Станок для жима лежа; Тренажер для верхней части мышц груди, отжим от груди сидя; Тренажер для икроножных мышц; Тренажеры для мышц спины и пресса; Тренажеры для пресса; Тренажер для сгиба и разгиба бедра; Стол для армрестлинга; Блины разновесовые; Грифы; Тренажер турник пресс брусья; Скамья Скотта; Тренажер для развития четырехглавой мышцы бедра Хоккейная площадка: Клюшки; Шайбы Зал бокса: Ринг; Мешки боксерские; Груши боксерские; Гири разновесовые; Гантели разновесовые; Канат для перетягивания; Подушка боксерская настенная; Лапы тренерские Зал борьбы: Татами; Маты гимнастические; Ковры борцовские;

	Манекены борцовские; Скамейка гимнастическая Тяжелая атлетика: Лестница шведская; Турник; Гантели разновесовые; Блины разновесовые; Тренажер для армреслинга; Тренажер Баттерфляй; Велотренажер; Многофункциональный грузоблочный тренажер; Тренажер для жима лежа; Конь гимнастический; Маты гимнастические; Силовой тренажер на свободных весах Гакк Машина; Грифы мужские; Гриф женский; Стойки для грифа
Самостоятельная работа	Читальный зал библиотеки. Стулья, столы (на 120 посадочных мест), доска аудиторная, трибуна, видеопроектор, экран, ноутбук, набор учебно-наглядных пособий, фонд научной и учебной литературы, компьютеры с выходом в Интернет.