МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Р.Р. ХАЙРУЛЛИН, Ю.С. ВАНЮШИН, Д.Е. ЕЛИСТРАТОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Казань 2019

УДК 796/799
ББК 75

Составители: Р.Р. Хайруллин, к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанского ГАУ, Ю.С. Ванюшин, д.б.н., профессор, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» Казанского ГАУ, Д.Е. Елистратов, к.б.н., доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанского ГАУ.

Рецензенты: О.П. Мартьянов – доцент кафедры спортивных дисциплин Казанский (Приволжский) федеральный университет
Э.Ш. Миннибаев – доцент кафедры «Физическое воспитание» Казанский государственный аграрный университет

Печатается по решению учебно-методической комиссии Института механизации и технического сервиса протокол № от

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Методические рекомендации для студентов аграрных вузов и преподавателей / Казань: Изд-во КГАУ, 2019. – с.

В методических рекомендациях в соответствии с требованиями государственного стандарта высшего образования и программы дисциплины «Элективным курсам по физической культуре и спорту» освещаются вопросы по выполнению самостоятельной работы. В них даны физические упражнения для подготовки и сдаче контрольных нормативов, а так же задания для студентов специальной медицинской группы.

©Казанский государственный аграрный университет 2019 г

Содержание

Введение……...4

Пояснительная записка……...5

Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы различных разделов учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»……..6

Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы……...11

Методические рекомендации для выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту……13

Список литературы……...15

Введение

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов рассматривается в ФГБОУ ВО «Казанский ГАУ», как управляемая преподавателями система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин, профессиональных модулей, междисциплинарных курсов по профильным специальностям в соответствии с ФГОС 3 ++.

Для студентов самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного приобретения новых знаний, умений и опыта, закладывающих основу в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС 3 ++.

Период обучения в ВУЗе характеризуется весьма высокими требованиями, предъявляемыми к умственной работоспособности студентов. Анализ многих исследований показывает, что по причине сильной интеллектуальной загруженности в период обучения, у студентов происходит снижение физической активности, студенты в меньшей степени обращают внимание на состояние своего физического здоровья. В связи с этим, значимость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» неизмеримо возросла. В программе «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для высших учебных заведений достойное место отведено занятиям баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, гимнастикой, которые способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма, опорно-двигательного аппарата, воспитанию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Самостоятельная работа студентов и подготовка к сдаче зачета по дисциплине предполагает систематическое выполнение физических упражнений по различным видам спорта.

Пояснительная записка

Выполнение домашнего задания – неотъемлемая часть самостоятельной работы, направленная на подготовку студентов к выполнению контрольных нормативов по дисциплине, укреплению и сохранению здоровья.

К домашним заданиям дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также выполнение утренней гимнастики, участие в соревнованиях.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, направлены на профилактику заболеваний и соответственно, укрепляя здоровье подрастающего поколения.

Самостоятельное при помощи преподавателя составление индивидуального плана тренировок и комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития – это еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах студентов специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических особенностей и резервных возможностей организма.

Самостоятельная работа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусматривает участие студентов в спортивных соревнованиях и праздниках университета, в городских, областных и общероссийских соревнованиях по различным видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия университета, способствуют формированию здорового образа жизни студентов, повышению их физической, нравственной и духовной культуры; просвещению в области физической культуры и спорта, подготовке специалистов с активной жизненной позицией.

Подготовка письменных работ для студентов специальной медицинской группы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (рефераты, доклады, творческие работы) – важный аспект самостоятельной работы студентов.

Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы различных разделов учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
2. Упражнения для мышц брюшного пресса.
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения на координацию движений.
6. Упражнения на растяжку.
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
8. Присед на одной ноге («пистолет»).
9. Присед из основной стойки 3х30.
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м.
11. Бег с преодолением препятствий.
12. Прыжки через препятствия.
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в § 26-27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота имеет решающее значение спринтерских и прыжковых дисциплинах легкой атлетики, в велосипедном спорте. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития спортсмена подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов. Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты: 1). Латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель); 2). Скорость отдельного движения; 3). Частота движений.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд;
- бег в гору;
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;

- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без него;
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м;
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе;
- серийные многоскоки;
- челночный бег с предметами;
- прыжок в длину с места и с разбега;
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а также и умственной работы, т.к. способствует улучшению кровоснабжения мозга и развивают волевые качества.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость специфична: она проявляется у каждого человека при выполнении определенного вида деятельности, поэтому различают общую и специальную выносливость. Общей выносливостью называют способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действия многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной. Существует столько видов специальной выносливости, сколько имеется видов спортивной специализации (силовая, скоростная, прыжковая и т.д.).

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно выполнять:

- гладкий бег;
- кроссовый бег;
- бег в умеренном темпе по лестнице;
- бег 400-800 м;
- игра в баскетбол;
- игра в футбол;
- игра в настольный теннис;
- прыжки со скакалкой 3-4 мин;
- бег по лестнице в умеренном темпе;
- ходьба на лыжах;
- катание на коньках.

Зачетные требования по легкой атлетике и лыжной подготовке:

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) –12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) – 11,00-13,00 мин, с.

2. Умение выполнять скоростной бег на 100 м за время от 12,8 с до 17,0 с.

3. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190 см.

4. Умение выполнять передвижение на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) – 19,00-21,00 мин, с.

5. Умение выполнять комплекс гимнастических упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

Разделы «Гимнастика, атлетическая гимнастика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
2. Упражнения для мышц брюшного пресса.
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения на координацию движений.
6. Упражнения на растяжку.
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели).
8. Упражнения с резиновой лентой.
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
11. Присед на одной ноге («пистолет»).
12. Присед из основной стойки 3х30.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в § 26, 27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Гибкость – это способность выполнять движения с полной амплитудой.

Упражнения на гибкость являются основой школы движения, которые входят в одну из основных частей в развитии физических способностей.

Как любую физическую способность, развитие гибкости необходимо планировать. Подбор, последовательность упражнений и средства выполнения, строятся исходя из задач этапов подготовки и уровня подготовленности спортсмена.

Гибкость делится на общую и специальную.

Общая гибкость – это подвижность всех суставов, позволяющая выполнить разнообразные движения, с полной амплитудой и приобретается она за счет выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие.

Специальная гибкость определяется в процессе выполнения специальных упражнений, улучшая именно те суставы, движения, которые соответствуют избранному виду спорта.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:

- наклоны вперед;
- упражнения на диске вращения «Грация»4
- упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:

- подъем переворотом;
- подтягивание на высокой перекладине;
- сгибание рук в упоре лежа;
- приседание с отягощениями;
- поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание;
- бег и прыжки с грузом по лестнице;
- упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике, плаванию:

1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 8-13 раз, девушки – 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7 - 20 см.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
4. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
2. Упражнения для мышц брюшного пресса.
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины.
4. Упражнения на гибкость.
5. Упражнения на координацию движений.
6. Упражнения на растяжку.
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

9. Присед на одной ноге («пистолет»).

10. Присед из основной стойки 3х30.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в § 27, 28, 29 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров.

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование;
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот;
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек;
- эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.

2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.

3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 3 попытки.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.

2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).

3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы

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, врабатывание, «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.

Методические рекомендации для выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ дисциплины «Элективным курсам по физической культуре и спорту»

Указание по выполнению реферата. Технические требования по оформлению реферата:

- компьютерный текст не менее15 страниц;
-14 кегель в редакторе WORD;
- интервал– полуторный;
- шрифт– Times New Roman;
- 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.

Указания по подготовке сообщения.

Технические требования по оформлению сообщения:

Свободное оформление. Выступление студента вначале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

Указания по подготовке доклада.

Технические требования по оформлению доклада:

Свободное оформление. Выступление студента вначале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более 5 минут.

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– Times New Roman;

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 вначале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более10 минут.

Критерии оценок

Оценка «5» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата, презентации, доклада, сообщения: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «4» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «3» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «2» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка «1» – реферат студентом не представлен.

Список литература

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: «Академия», 2006.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. – М: «Академия», 2010.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика. – М.: «Академия», 2008.
4. Журавин М.Л. Гимнастика. – М.: «Академия», 2009.
5. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. – М.: «Академия»; 2010.
6. Решетников Н.В. Физическая культура. – М.:«Академия», 2008.

Дополнительные источники:

1. Ванюшин Ю.С. «Физическая культура» / Ю.С. Ванюшин, Э.Ш. Миннибаев / учебное пособие для студентов заочной формы обучения. - Казань, Изд-во КГАУ, 2013.
2. Ванюшин Ю.С. «Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам» /Ю.С. Ванюшин, В.К. Петрова / Монография - Казань, Отечество, 2014.
3. Ванюшин Ю.С. Кардиореспираторная система в онтогенезе при адаптации к функциональным нагрузкам / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин / Монография - Казань. Изд-во «Отечество», 2016. -200 с.
4. Ванюшин Ю.С. Методы определения морфофункциональных показателей / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, Н.А. Федоров / учебное пособие - Казань: Изд-во Казанский ГАУ, 2017. –85 с.
5. Ванюшин Ю.С. Кардиореспираторная система с позиций теории функциональных систем / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин / Монография - Казань. Изд-во Казанский ГАУ, 2017. – 137 с.
6. Ванюшин Ю.С. Реакция кардиореспираторной системы спортсменов на позно-тоническую и фазную деятельность / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин / Монография - Казань. Изд-во Казанский ГАУ, 2018. – 140 с.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: «Академия», 2010.
8. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. А.А. Зданевич / под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2012. – 207 с.
9. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2010.
10. Попов С.Н. Лечебная физическая культура.- М.: «Академия», 2009.

11. Хайруллин Р.Р. «Баскетбол. Обучение техническим элементам» / Р.Р. Хайруллин , Ю.С. Ванюшин / учебное пособие для студентов аграрных вузов. - – Казань, Изд-во Казанского ГАУ, 2011.
12. Хайруллин Р.Р. «Баскетбол: содержание и методика преподавания» / Р.Р. Хайруллин, О.П. Мартьянов, Ю.С. Ванюшин / учебное пособие - Казань, 2012.
13. Хайруллин Р.Р. «Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов» / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов / Монография – Казань. Отечество. 2014.
14. Хайруллин Р.Р. «Гандбол: содержание и обучение техническим элементам» / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин / учебное пособие - Казань, Изд-во КГАУ, 2015.
15. Хайруллин Р.Р. «Волейбол: содержание и обучение техническим элементам» / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин / учебное пособие – Казань, типография «Вестфалика», 2015.