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 физическое воспитание

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-воспитательной работе и молодежной политике, доцент
_____ А.В. Дмитриев
«29» мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки
Информационные системы и технологии в экономике

Форма обучения
очная, очно-заочная

Казань – 2022 г.

Составитель:
Доцент, к.б.н., доцент _____ Елистратов Дмитрий Евгеньевич

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание» «21» апреля 2022 года (протокол № 9)

Заведующий кафедрой:
к.с.-х.н. _____ Мануров Ильгиз Минзагитович

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии института механизации и технического сервиса «28» апреля 2022 года (протокол №9)

Председатель методической комиссии:
доцент, к.т.н. _____ Зиннатуллина Алсу Наилевна

Согласовано:
Директор _____ Медведев Владимир Михайлович

Протокол ученого совета ИМиТС № 9 от «11» мая 2022 года

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

В результате освоения ОПОП бакалавриата по направлению обучения 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) «Информационные системы и технологии в экономике» обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)». Изучается с 1 по 6 семестр при очной форме обучения и на первом курсе (2 сессия), при очно-заочной форме обучения. Изучение дисциплины предполагает параллельное освоение следующей дисциплины учебного плана: 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 академических часов.

Таблица 3.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий

Вид учебных занятий	Очное обучение						Очно-заочное обучение
	I сем.	II сем.	III сем.	IV сем.	V сем.	VI сем.	1 курс,2 сессия
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	34	68	68	68	68	22	-
в том числе:							
- лекции, час	-	-	-	-	-	-	-
в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час	-	-	-	-	-	-	-
-лабораторные (практические) занятия, час	34	68	68	68	68	22	-
в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час	-	-	-	-	-	-	-
Зачет	+	+	+	+	+	+	+
Экзамен	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	-	-	-	-	-	-	328
в том числе: - подготовка к сдаче контрольных нормативов, час	-	-	-	-	-	-	328

в том числе: - подготовка к лабораторным (практическим) занятиям, час	-	-	-	-	-	-	-
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки, час	-	-	-	-	-	-	-
- выполнение курсового проекта (работы), час	-	-	-	-	-	-	-
- подготовка к зачету, час	-	-	-	-	-	-	-
- подготовка к экзамену, час	-	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость, час	34	68	68	68	68	22	328
зач. ед.	-						-

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)

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).

№ темы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость							
		лекции		практика		всего ауд. часов		самост. работа	
		очно	очно-заочно	очно	очно-заочно	очно	очно-заочно	очно	очно-заочно
1	Баскетбол, волейбол, футбол	-	-	328	-	328	-	-	328
2	Легкая атлетика, лыжная подготовка	-	-	328	-	328	-	-	328
3	Армрестлинг,	-	-	328	-	328	-	-	328

	гиревой спорт, тренажерный зал.								
4	Группа ОФП	-	-	328	-	328	-	-	328

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак.час (очно/очно-заочно)			
		очно		очно-заочно	
		всего	В том числе в форме практической подготовки (при наличии)	всего	В том числе в форме практической подготовки (при наличии)
1	Раздел 1. Баскетбол, волейбол, футбол.				
Практический курс					
1.1	Тема 1. Обучение и совершенствование держания мяча.	6	-	16	-
1.2	Тема 2. Обучение и совершенствование ловли и передачи мяча.	18	-	24	-
1.3	Тема 3. Обучение и совершенствование ведения мяча.	24	-	28	-
1.4	Тема 4. Обучение и совершенствование перемещений и остановок в баскетболе.	10	-	18	-
1.5	Тема 5. Обучение и совершенствование броска мяча.	26	-	30	-
1.6	Тема 6. Обучение и совершенствование подбора и выбивания мяча.	10	-	18	-
1.7	Тема 7 Обучение и совершенствование приему и передачи мяча.	20	-	26	-
1.8	Тема 8. Обучение и совершенствование подачи мяча.	10	-	18	-
1.9	Тема 9. Обучение и совершенствование атакующим ударам.	18	-	26	-
1.10	Тема 10. Обучение и совершенствование блокирование мяча.	10	-	20	-
1.11	Тема 11. Обучение владению мячом	14	-	22	-

	(жонглирование).				
1.12	Тема 12. Обучение остановке и передачи мяча.	20	-	32	-
1.13	Тема 13. Обучение ударам мяча по воротам.	24	-	34	-
1.14	Тема 14. Обучение перемещения по площадке.	10	-	16	-
1.15	Тема 15. Двухсторонние игры.	108	-	-	-
2	Раздел 2. Легкая атлетика, лыжная подготовка.				
Практический курс					
2.1	Тема 1. Обучение и совершенствование специально-беговым упражнениям.	46	-	46	-
2.2	Тема 2. Обучение и совершенствование видам старта.	22	-	22	-
2.3	Тема 3. Обучение и совершенствование прыжкам в длину с разбега.	30	-	30	-
2.4	Тема 4. Обучение и совершенствование передачи эстафетной палочки.	16	-	4	-
2.5	Тема 5. Обучение и совершенствование бегу на короткие дистанции.	56	-	56	-
2.6	Тема 6. Обучение и совершенствование бегу на длинные дистанции.	52	-	52	-
2.7	Тема 7. Обучение и совершенствование барьерному бегу.	16	-	16	-
2.8	Тема 8. Обучение и совершенствование толканию ядра, метанию гранаты.	26	-	26	-
2.9	Тема 9. Обучение и совершенствование одновременным ходам.	20	-	26	-
2.10	Тема 10. Обучение и совершенствование попеременным ходам.	20	-	26	-
2.11	Тема 11. Обучение и совершенствование торможениям.	8	-	8	-
2.12	Тема 12. Обучение и совершенствование подъемам.	16	-	16	-
3	Раздел 3. Армрестлинг, гиревой спорт, тренажерный зал.				
Практический курс					
3.1	Тема 1. Развитие мышц верхнего плечевого пояса.	138	-	158	-
3.2	Тема 2. Развитие мышц нижней части тела.	136	-	158	-
3.3	Тема 3. Обучение технике борьбы на руках.	32	-	6	-
3.4	Тема 4. Обучение технике поднимания и опускания гири.	22	-	6	-
4	Раздел 4. Группа общей физической подготовки.				
Практический курс					
4.1	Тема 1. Обучение и совершенствование техническим элементам в настольном теннисе.	30	-	10	-
4.2	Тема 2. Обучение и совершенствование техническим элементам в бадминтоне.	36	-	10	-

4.3	Тема 3. Обучение упражнениям фитнес-аэробики.	76	-	22	-
4.4	Тема 4. Выполнение упражнений на выносливость, быстроту, ловкость, силу.	186	-	286	-

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся 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. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

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, 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.

Курсовые работы не предусмотрены

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

Дополнительная учебная литература:

1. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол. Обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2011.- 60 с.
2. Ванюшин, М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке: монография / М.Ю. Ванюшин.– Изд-во ООО «Печать-Сервис- XXI век». - Казань: 2011. – 138 с.
3. Хайруллин, Р.Р. Баскетбол: содержание и методика преподавания: учебное пособие / Хайруллин, О.П. Мартьянов, Ю.С. Ванюшин. - Изд-во типография «Вестфалика». - Казань: 2012. – 128 с.
4. Ванюшин, Ю.С. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам: монография / Ю.С. Ванюшин, В.К. Петрова. – Изд-во Отечество. – Казань: 2014. – 142 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов: монография / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов.– Изд-во Отечество. -Казань: 2014. – 162 с.
6. Хайруллин, Р.Р, Гандбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Ю.С. Ванюшин. – Изд-во Казанского ГАУ. - Казань: 2015. – 80 с.
7. Хайруллин, Р.Р. Волейбол: содержание и обучение техническим элементам: учебное пособие / Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, А.Г. Яруллин. – Типография «Вестфалика». - Казань: 2015. – 59 с.
8. Хайруллин, Р.Р. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «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.
9. 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.

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

1. 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/
2. Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. http://badminton.hut.ru
3. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm
4. Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. http://ipk.spab.ru/newscon1.htm
5. Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. http://ball.r2.ru/
6. 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/

7. 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
8. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
9. 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
10. Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com
11. Электронно-библиотечная система «Znanium com» https://znanium.com

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 средне арифметическая 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. 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 «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.
9. 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.