

Документ подписан электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мутушев Абдурахим Абдул-Межигович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.12.2023 23:00:57  
Уникальный программный ключ:  
fac95d473e49ad70087ce0ccf68f47ef6f6523f9



## Элективные курсы по физической культуре и спорту рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за **Кафедра «Социально- гуманитарные науки»**

Учебный план z48.03.01\_21\_00.plx  
48.03.01 ТЕОЛОГИЯ  
Направленность: Исламская теология  
Профиль: Систематическая теология ислама

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля на курсах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	12	
самостоятельная работа	308	
часов на контроль	8	

### Распределение часов дисциплины по

Курс	1		Итого	
	УП	РП		
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	308	308	308	308
Часы на контроль	8	8	8	8
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):

*препод. Джабраилов Т-А.А.* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы): д.и.н., профессор

Ибрагимов Мовсар Муслиевич

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 г. № 1110)

составлена на основании учебного плана:

48.03.01 ТЕОЛОГИЯ

Направленность: Исламская теология

Профиль: Систематическая теология ислама

утвержденного учёным советом вуза от 30.10.2020 протокол № 02/УС.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра ОФиЕГН**

Протокол от 30.10.2020 г. № 02/УС

Срок действия программы: уч. г.

Зав. кафедрой Ибрагимов М. М.

Проректор по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ 2021 г.

С.А.Денильханов

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Проректор по УМ работе

\_\_ \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

**Кафедра ОФиЕГН**Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Проректор по УМ работе

\_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

**Кафедра ОФиЕГН**Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Проректор по учебной работе

\_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

**Кафедра «Социально-гуманитарные науки»**Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Проректор по учебной работе

\_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

**Кафедра «Социально-гуманитарные науки»**Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Целью физического воспитания студентов является освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	не требуется
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	не требуется

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	- социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;
Уровень 2	- научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни; - роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;
Уровень 3	- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма;
Уровень 2	- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).
Уровень 3	- использовать средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.; - личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
Уровень 2	- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; - навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;
Уровень 3	- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;
3.1.2	- научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни;
3.1.3	- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;
3.1.4	- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>

3.2.1	- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;
3.2.2	- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.;
3.3.2	- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
3.3.3	- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
3.3.4	- навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;
3.3.5	- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Семестр</b>						
1.1	Общая физическая подготовка/Настольный теннис/Методико-практические занятия /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.2	Гимнастика/Общая физическая подготовка/Методико-практические занятия /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.3	Спортивные единоборства/Общая физическая подготовка/Атлетическая гимнастика /Пр/	1	4	УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.4	Общая физическая подготовка/Настольный теннис/Методико-практические занятия /Ср/	1	72	УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.5	Гимнастика/Общая физическая подготовка/Методико-практические занятия /Ср/	1	116	УК-7	Л1.1Л2.1	0	
1.6	Спортивные единоборства/Общая физическая подготовка/Атлетическая гимнастика /Ср/	1	120	УК-7	Л1.1Л2.1	0	

#### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Составление и проведение комплексов ОРУ и ОФП на занятиях:

1. Составление комплексов ОРУ и ОФП с учетом правильной терминологии.
2. При составлении комплексов ОРУ и ОФП соблюдение принципов последовательности в распределении нагрузки на различные группы мышц.
3. При проведении комплексов ОРУ и ОФП на занятии правильность и четкость показа и объяснения.
4. Умение самостоятельно дозировать нагрузку при выполнении комплекса ОФП.

Сдача контрольных нормативов

уложиться в контрольные нормативы:

- 1 Гибкость 0-25 см. (юноши) 0-25 см. (девушки)
- 2 Поднимание туловища из положения лежа на ковре за минуту - (юноши) 12-52 раз (девушки)
- 3 Прыжок в длину с места 185-270 см. (юноши) 120-210 см. (девушки)
- 4 Подтягивание на перекладине 3-25 раз (юноши) - (девушки)
- 5 Отжимания в упоре лежа 12-50 (юноши) 6-25 раз (девушки)

Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья:

Студенты, переведенные для занятий в группу лечебной физической культуры или временно освобожденные от занятий, выполняют реферат, в котором необходимо отразить следующие положения:

- характеристика заболевания;
- определение принципов и стратегии образа жизни, способствующего лучшей адаптации к учебной, будущей трудовой и повседневной деятельности;
- содержание, формы и методы физических упражнений, обеспечивающих «качество образа жизни»;
- составить комплекс физических упражнений в целях профилактики своего заболевания.

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.
3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.
13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
3. Педагогические и психологические основы обучения движениям в физическом воспитании.
4. Педагогические основы воспитания физических качеств.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Основные принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке.
10. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности.
11. Система студенческих спортивных соревнований.
12. Современные системы физических упражнений.
13. Экономические основы физической культуры и спорта.
14. Финансирование физической культуры и спорта.
15. Управление физической культурой и спортом.
16. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства и содержание).
18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
19. Современное олимпийское движение (цель, задачи, функции, проблемы).
20. Физические упражнения, используемые для коррекции телосложения (содержание, средства, методы).

## 5.2. Темы письменных работ

## 5.3. Фонд оценочных средств

Зачетные нормативы:

Прыжок в длину с места

Подтягивание на перекладине (муж.)

Поднимание туловища из положения лежа, ноги фиксированы за минуту (жен.)

Наклон вперед - гибкость (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)

№ п/п Название теста Юноши Девушки

1 Гибкость 0-25 см. 0-25 см.

2 Поднимание туловища из положения лежа на ковре за минуту - 12-52

3 Прыжок в длину с места 185-270 см. 120-210 см.

4 Подтягивание на перекладине 3-25 -

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Составление и проведение комплексов ОРУ и ОФП на занятиях

2. Сдача контрольных нормативов

Студенты, с ограниченными возможностями, поступившие на общих основаниях и студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Вид
Л1.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С.	Физическая культура студента: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011	<a href="http://znanium.com/catalog/document?id=150515">http://znanium.com/catalog/document?id=150515</a>

##### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Вид
Л2.1	Прохорова Э. М.	Валеология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021	<a href="http://znanium.com/catalog/document?id=361270">http://znanium.com/catalog/document?id=361270</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система Znanium.com			
---------	---	--	--	--

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный инвентарь:			
7.2	№ Товары (работы, услуги) Кол-во Ед.			
7.3	1.	Скамья силовая универсальная D008Y	1	Штука
7.4	2.	Скамья для пресса SJ006	1	Штука
7.5	3.	Силовой комплекс D3001C	1	Штука
7.6	4.	Теннисный стол Leader	1	Штука
7.7	5.	Боксерский мешок HBL5 150x40	1	Штука
7.8	6.	Мяч футбольный JS-460 Force №4	2	Штука
7.9	7.	Мяч футзальный JF-210 Star №4	2	Штука
7.10	8.	Мяч волейбольный ISV 100TS	2	Штука
7.11	9.	Мяч баскетбольный JB-500 №7	2	Штука
7.12	10.	Перчатки боксерские трен. Clinch Fight синий, красный 12 ун.	6	Штука
7.13	11.	ПЕРЧАТКИ БОКСЕРСКИЕ CLINCH OLIMP PLUS КРАСН, СИНИЕ 10 УН.	2	Штука
7.14	12.	ПЕРЧАТКИ БОКСЕРСКИЕ CLINCH MIST	1	Штука
7.15	13.	Гирия виниловая DB-401, зеленая, 8 кг	2	Штука
7.16	14.	Гирия виниловая DB-401, синяя, 12 кг	2	Штука
7.17	15.	Жгут спортивный резиновый, 3 м	10	Штука
7.18	16.	Гантель 10 кг разборная с обрез. Дисками 25 мм.	8	Штука
7.19	17.	Эспандер многофункц. ES-802 ленточный, 5-22 кг, 208x2,2 см, синий	5	Штука
7.20	18.	Эспандер многофункц.ES-802 ленточный, 11-36 кг, 208x2,9 см, оранжевый	5	Штука
7.21	19.	Обруч массажный HH-106, разборный, 98 см	2	Штука
7.22	20.	Скакалка RP-202 PBX, скоростная, синяя, 3 м	4	Штука
7.23	21.	Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 12,5 кг	2	Штука
7.24	22.	Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 15 кг	2	Штука
7.25	23.	Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 17,5 кг	2	Штука
7.26	24.	Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 20 кг	2	Штука
7.27	25.	Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 22,5 кг	2	Штука
7.28	26.	Гантель гексагональная обрезиненная ZSO, 25 кг	2	Штука
7.29	27.	Гриф для штанги ZSO, D-25, L1800, замок-гайки Вейдера	1	Штука
7.30	28.	Гриф для штанги ZSO, D-25, ломаный W-образный, замок-гайки Вейдера	1	Штука
7.31	29.	Диск обрезиненный BB-202, d=26 мм, черный, 5 кг	2	Штука
7.32	30.	Диск обрезиненный BB-202, d=26 мм, черный, 10 кг	2	Штука
7.33	31.	Диск обрезиненный BB-202, d=26 мм, черный, 15 кг	2	Штука
7.34	32.	Диск обрезиненный BB-202, d=26 мм, черный, 20 кг	2	Штука
7.35	33.	Замок пластиковый ZSO, для грифа D-50 мм, (1шт)	2	Штука

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В каждом семестре содержится определенное количество модулей, порядок освоения которых студент выбирает сам. Студентам необходимо регулярно посещать учебные занятия и выполнять установленные тесты общей физической и спортивно-технической подготовки. В каждом семестре студенты выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию. Студенты, с ограниченными возможностями, поступившие на общих основаниях и студенты, освобожденные по



состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

Методические рекомендации студентам по написанию рефератов. Обычно реферат для выполнения требует не меньше месячного срока. План работы и ее текущий ход обсуждается с преподавателем. Кроме предложенных в списке тем рефератов, можно по согласованию предлагать и выбирать и другие темы. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематический характер.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Тема работы выбирается, с учетом личного интереса, самостоятельно после общего знакомства с литературой по проблеме, что позволит избежать непроизводительных временных затрат в связи с отсутствием достаточной источниковой базы. При затруднениях целесообразно обратиться за консультацией к преподавателю или, при отсутствии такой возможности в связи со сложившимися обстоятельствами, к библиографу любой библиотеки, тематическому каталогу (книги объединены в перечень по более дробным вопросам и временным рамкам), словарям, справочникам, энциклопедиям, летописям журнальных и газетных статей.

После этого необходимо более детально ознакомиться с источниками и составить предварительный план будущего сочинения, обращая внимание на главные вопросы, ответ на которые и составит содержание работы.

Объем реферата или контрольной работы составляет 15-20 страниц машинописного текста или 20-30 страниц рукописного (ученическая тетрадь 12-18 листов в клетку), оформленного по правилам, предъявляемым к такому виду работ в высших учебных заведениях.

Контрольная работа или реферат включают: титульный лист - сообщается название учебного заведения, тема работы, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. преподавателя, место выполнения работы и год. Контрольная работа имеет шифр направления. Оглавление - план работы, содержание работы.

Работа состоит из:

Введение - здесь отмечается актуальность проблемы, т. е. ответ на вопрос - почему выбрана эта тема в качестве самостоятельного сочинения? Например: вызвала интерес своей необычностью, слабо разработана другими авторами, много противоречивых суждений, связана с будущей профессией; историография проблемы - дается краткая характеристика литературы, использованной для написания работы; задачи реферата или контрольной работы - перечисляются основные направления, в рамках которых будет раскрыта тема т. е., что конкретно хотите проанализировать и рассказать.

Основная часть работы может состоять из отдельных глав, деленных на параграфы или просто отдельных частей, посвященных анализу выбранной темы.

Заключение - делаются выводы, к которым пришли в результате рассмотрения проблемы.

Список используемых источников - перечисляются все книги, журнальные статьи, используемые для написания работы.

Выполнение контрольной работы развивает такие практические навыки, как умение самостоятельно работать, критически оценивать материал, правильно цитировать литературу, делать несложные теоретические выводы и т.д.

