

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт международных отношений  
Отделение Высшая школа исторических наук и всемирного культурного наследия



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Д. А. Гаюровский  
ДЕПАРТАМЕНТ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
(ДО КФУ)



« 01 » ИЮНЯ 2021 г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

## Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 41.03.01 - Зарубежное регионоведение

Профиль подготовки: Германо-российские исследования

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и): доцент, к.н. (доцент) Галиуллин М.З. (кафедра регионоведения и евразийских исследований, Высшая школа исторических наук и всемирного культурного наследия), maratscorpion@yandex.com ; старший преподаватель, к.н. Кадыров Р.Р. (кафедра регионоведения и евразийских исследований, Высшая школа исторических наук и всемирного культурного наследия), 1rkadyro@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

Знать:

- ценности физической культуры и спор-та, значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- понятие здорового образа жизни, его принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Должен уметь:

Уметь:

- оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Должен владеть:

Владеть:

- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.06 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 41.03.01 "Зарубежное регионоведение (Германо-российские исследования)" и относится к обязательной части ОПОП ВО.

Осваивается на 1, 2, 3 курсах в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 328 часа(ов).

Контактная работа - 328 часа(ов), в том числе лекции - 0 часа(ов), практические занятия - 328 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; зачет в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

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

**4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

N	Разделы дисциплины / модуля	Се-местр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Само-стоя-тель-ная ра-бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи-ческие занятия, всего	Практи-ческие в эл. форме	Лабораторные работы, всего	Лабораторные в эл. форме	
1.	Тема 1. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	2	0	0	36	0	0	0	0
2.	Тема 2. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	2	0	0	36	0	0	0	0
3.	Тема 3. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	3	0	0	36	0	0	0	0
4.	Тема 4. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	3	0	0	36	0	0	0	0
5.	Тема 5. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	4	0	0	36	0	0	0	0
6.	Тема 6. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	4	0	0	36	0	0	0	0
7.	Тема 7. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	5	0	0	36	0	0	0	0
8.	Тема 8. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	5	0	0	36	0	0	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Се- местр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Само- стоя- тель- ная ра- бота
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практи- ческие занятия, всего	Практи- ческие в эл. форме	Лабора- торные работы, всего	Лабора- торные в эл. форме	
9.	Тема 9. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	6	0	0	40	0	0	0	0
	Итого		0	0	328	0	0	0	0

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

В процессе освоения дисциплины обучаю), соотнесенных с планируемыми предоставляется возможность выбора вида двигательной

активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта (двигательной активности).

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях.

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвиваю), соотнесенных с планируемыми упражнения без предметов, с предметами,

игры.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор.

Силовая подготовка.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по баскетболу вклю), соотнесенных с планируемыми: общую), соотнесенных с планируемыми физическую), соотнесенных с планируемыми подготовку, специальную), соотнесенных с планируемыми физическую), соотнесенных с планируемыми подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей

и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Аэробика.

Основы техники безопасности на занятиях. Вклю), соотнесенных с планируемыми: включает занятия по общефизической подготовке.

Специальную), соотнесенных с планируемыми подготовку. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвиваю), соотнесенных с планируемыми: упражнения в

сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействую), соотнесенных с планируемыми: различных группы мышц.

Фитбол-аэробика:

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Вклю), соотнесенных с планируемыми: включает занятия по общефизической подготовке.

Специальную), соотношенных с планируемыми подготовкой. Обучение элементам спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвиваю), соотношенных с планируемыми упражнениями, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию), соотношенных с планируемыми. Начальное обучение плаванию), соотношенных с планируемыми. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопаю), соотношенных с планируемыми, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

## **Тема 2. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

В процессе освоения дисциплины обучаю), соотношенных с планируемыми предоставляется возможность выбора вида двигательной

активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта (двигательной активности).

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях.

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвиваю), соотношенных с планируемыми упражнения без предметов, с предметами,

игры.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор.

Силовая подготовка.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по баскетболу вклю), соотношенных с планируемыми), соотношенных с планируемыми: общую), соотношенных с планируемыми физическую), соотношенных с планируемыми подготовку, специальную), соотношенных с планируемыми физическую), соотношенных с планируемыми подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Аэробика.

Основы техники безопасности на занятиях. Вклю), соотношенных с планируемыми занятия по общефизической подготовке.

Специальную), соотношенных с планируемыми подготовку. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвиваю), соотношенных с планируемыми упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействую), соотношенных с планируемыми на различные группы мышц.

Фитбол-аэробика:

Гимнастика.



Основы техники безопасности на занятиях. Включено), соотносённых с планируемыми занятиями по общефизической подготовке.

Специальную), соотносённых с планируемыми занятиями по подготовке. Обучение элементам спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и

других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.);

разнообразные комплексы общеразвивающих), соотносённых с планируемыми упражнениями, элементы специальной физической подготовки,

подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию), соотносённых с планируемыми. Начальное обучение плаванию), соотносённых с планируемыми. Подвижные игры в

воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты.

Правила поведения на воде. Спасение утопающего), соотносённых с планируемыми, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца

(общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

### **Тема 3. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

В процессе освоения дисциплины обучающимся), соотносённых с планируемыми предоставляется возможность выбора вида двигательной

активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта (двигательной активности).

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях.

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие), соотносённых с планируемыми упражнения без предметов, с предметами,

игры.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор.

Силовая подготовка.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по баскетболу включено), соотносённых с планируемыми занятиями), соотносённых с планируемыми занятиями: общую), соотносённых с планируемыми занятиями (физическую), соотносённых с планируемыми занятиями по подготовке, специальную), соотносённых с планируемыми занятиями (физическую), соотносённых с планируемыми занятиями по подготовке (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Аэробика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включено), соотносённых с планируемыми занятиями по общефизической подготовке.

Специальную), соотносённых с планируемыми занятиями по подготовке. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие), соотносённых с планируемыми занятиями в

сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих), соотносённых с планируемыми занятиями на различные группы мышц.

Фитбол-аэробика:

#### Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включено), соотносённых с планируемыми занятиями по общефизической подготовке.

Специальную), соотносённых с планируемыми подготовкой. Обучение элементам спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и

других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.);

разнообразные комплексы общеразвивающую), соотносённых с планируемыми упражнениями, элементы специальной физической подготовки,

подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

#### Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию), соотносённых с планируемыми. Начальное обучение плаванию), соотносённых с планируемыми. Подвижные игры в

воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты.

Правила поведения на воде. Спасение утопающего), соотносённых с планируемыми, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца

(общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

#### **Тема 4. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

В процессе освоения дисциплины обучающемуся), соотносённых с планируемыми предоставляется возможность выбора вида двигательной

активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта (двигательной активности).

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях.

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающую), соотносённых с планируемыми упражнения без предметов, с предметами,

игры.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор.

Силовая подготовка.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по баскетболу включено), соотносённых с планируемыми занятиями), соотносённых с планируемыми: общую), соотносённых с планируемыми физическую), соотносённых с планируемыми подготовкой, специальную), соотносённых с планируемыми физическую), соотносённых с планируемыми подготовкой (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Аэробика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включено), соотносённых с планируемыми занятиями по общефизической подготовке.

Специальную), соотносённых с планируемыми подготовкой. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающую), соотносённых с планируемыми упражнения в

сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующую), соотносённых с планируемыми на различные группы мышц.



Фитбол-аэробика:

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включены занятия по общефизической подготовке.

Специальную), соотношенных с планируемыми подготовкой. Обучение элементам спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и

других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.);

разнообразные комплексы общеразвивающих, соотношенных с планируемыми упражнениями, элементы специальной физической подготовки,

подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию), соотношенных с планируемыми. Начальное обучение плаванию), соотношенных с планируемыми. Подвижные игры в

воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты.

Правила поведения на воде. Спасение утопающих), соотношенных с планируемыми, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца

(общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

**Тема 5. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

В процессе освоения дисциплины обучающимся, соотношенных с планируемыми предоставляется возможность выбора вида двигательной

активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта (двигательной активности).

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях.

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие), соотношенных с планируемыми упражнения без предметов, с предметами,

игры.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор.

Силовая подготовка.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по баскетболу включены), соотношенных с планируемыми), соотношенных с планируемыми: общую), соотношенных с планируемыми физическую), соотношенных с планируемыми подготовкой, специальную), соотношенных с планируемыми физическую), соотношенных с планируемыми подготовкой (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Аэробика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включены занятия по общефизической подготовке.

Специальную), соотношенных с планируемыми подготовкой. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие), соотношенных с планируемыми упражнения в

сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-ролла, твиста, классической аэробики и др. Разучивание

комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействуя), соотнесенных с планируемыми на различные группы мышц.

Фитбол-аэробика:

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включено), соотнесенных с планируемыми занятиями по общефизической подготовке.

Специальную), соотнесенных с планируемыми подготовкой. Обучение элементам спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и

других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.);

разнообразные комплексы общеразвивающую), соотнесенных с планируемыми упражнениями, элементы специальной физической подготовки,

подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию), соотнесенных с планируемыми. Начальное обучение плаванию), соотнесенных с планируемыми. Подвижные игры в

воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты.

Правила поведения на воде. Спасение утопающего), соотнесенных с планируемыми, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца

(общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

**Тема 6. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

В процессе освоения дисциплины обучающемуся, соотнесенных с планируемыми предоставляется возможность выбора вида двигательной

активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта (двигательной активности).

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях.

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающую), соотнесенных с планируемыми упражнения без предметов, с предметами,

игры.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор.

Силовая подготовка.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по баскетболу включено), соотнесенных с планируемыми занятиями), соотнесенных с планируемыми занятиями: общую), соотнесенных с планируемыми занятиями

физическую), соотнесенных с планируемыми подготовкой, специальную), соотнесенных с планируемыми занятиями физическую), соотнесенных с планируемыми подготовкой (упражнения для развития, силы, быстроты, общей

и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки);

освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с

места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Аэробика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включено), соотнесенных с планируемыми занятиями по общефизической подготовке.

Специальную), соотнесенных с планируемыми подготовкой. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающую), соотнесенных с планируемыми занятиями упражнения в

сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание

базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующую), соотношенных с планируемыми мышцами на различные группы мышц.

Фитбол-аэробика:

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включено), соотношенных с планируемыми занятиями по общефизической подготовке.

Специальную), соотношенных с планируемыми подготовкой. Обучение элементам спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и

других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.);

разнообразные комплексы общеразвивающего), соотношенных с планируемыми упражнениями, элементы специальной физической подготовки,

подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию), соотношенных с планируемыми. Начальное обучение плаванию), соотношенных с планируемыми. Подвижные игры в

воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты.

Правила поведения на воде. Спасение утопающего), соотношенных с планируемыми, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца

(общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

**Тема 7. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

В процессе освоения дисциплины обучающемуся), соотношенных с планируемыми предоставляется возможность выбора вида двигательной

активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта (двигательной активности).

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях.

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающего), соотношенных с планируемыми упражнения без предметов, с предметами,

игры.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор.

Силовая подготовка.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по баскетболу включено), соотношенных с планируемыми занятиями), соотношенных с планируемыми занятиями: общую), соотношенных с планируемыми занятиями физическую), соотношенных с планируемыми занятиями подготовку, специальную), соотношенных с планируемыми занятиями физическую), соотношенных с планируемыми занятиями подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей

и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Аэробика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включено), соотношенных с планируемыми занятиями по общефизической подготовке.

Специальную), соотношенных с планируемыми занятиями подготовкой. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающего), соотношенных с планируемыми занятиями упражнения в

сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующую, соотношенных с планируемыми мышцами на различные группы мышц.

Фитбол-аэробика:

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включает занятия по общефизической подготовке.

Специальную), соотношенных с планируемыми подготовкой. Обучение элементам спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и

других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.);

разнообразные комплексы общеразвивающую), соотношенных с планируемыми мышцами упражнений, элементы специальной физической подготовки,

подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию), соотношенных с планируемыми. Начальное обучение плаванию), соотношенных с планируемыми. Подвижные игры в

воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты.

Правила поведения на воде. Спасение утопающего), соотношенных с планируемыми мышцами, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца

(общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

**Тема 8. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

В процессе освоения дисциплины обучающемуся предоставляется возможность выбора вида двигательной

активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта (двигательной активности).

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях.

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающую), соотношенных с планируемыми мышцами упражнения без предметов, с предметами,

игры.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор.

Силовая подготовка.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по баскетболу включают), соотношенных с планируемыми мышцами), соотношенных с планируемыми (общую), соотношенных с планируемыми (физическую), соотношенных с планируемыми подготовкой, специальную), соотношенных с планируемыми (физическую), соотношенных с планируемыми подготовкой (упражнения для развития, силы, быстроты, общей

и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Аэробика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включает занятия по общефизической подготовке.

Специальную), соотношенных с планируемыми подготовкой. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвиваю), соотношенных с планируемымимише упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействую), соотношенных с планируемымимиших на различные группы мышц.

Фитбол-аэробика:

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Вклю), соотношенных с планируемымиичает занятия по общефизической подготовке.

Специальную), соотношенных с планируемыми подготовку. Обучение элементам спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и

других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.);

разнообразные комплексы общеразвиваю), соотношенных с планируемымимиших упражнений, элементы специальной физической подготовки,

подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию), соотношенных с планируемыми. Начальное обучение плаванию), соотношенных с планируемыми. Подвижные игры в

воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты.

Правила поведения на воде. Спасение утопаю), соотношенных с планируемымимиших, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца

(общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

**Тема 9. Практический раздел (по выбору студента): общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол**

В процессе освоения дисциплины обучаю), соотношенных с планируемымимишимся предоставляется возможность выбора вида двигательной

активности (вида спорта) и право перехода из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта (двигательной активности).

Общая физическая подготовка (ОФП):

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты). Основы техники безопасности на занятиях.

Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвиваю), соотношенных с планируемымимише упражнения без предметов, с предметами,

игры.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор.

Силовая подготовка.

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Занятия по баскетболу вклю), соотношенных с планируемымимичаю), соотношенных с планируемымимит: общую), соотношенных с планируемыми физическую), соотношенных с планируемыми подготовку, специальную), соотношенных с планируемыми физическую), соотношенных с планируемыми подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Аэробика.



Основы техники безопасности на занятиях. Включено), соотносённых с планируемыми занятиями по общефизической подготовке.

Специальную), соотносённых с планируемыми занятиями по подготовке. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие), соотносённых с планируемыми упражнениями в

сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих), соотносённых с планируемыми мышцами на различные группы мышц.

Фитбол-аэробика:

Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Включено), соотносённых с планируемыми занятиями по общефизической подготовке.

Специальную), соотносённых с планируемыми занятиями по подготовке. Обучение элементам спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и

других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.);

разнообразные комплексы общеразвивающих), соотносённых с планируемыми упражнениями, элементы специальной физической подготовки,

подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

Плавание.

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию), соотносённых с планируемыми. Начальное обучение плаванию), соотносённых с планируемыми. Подвижные игры в

воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты.

Правила поведения на воде. Спасение утопающих), соотносённых с планируемыми, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца

(общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

## **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключённых КФУ договоров с правообладателями;



- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisu.net>

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта - <http://kpfu.ru/physical>

Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru/>

### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	<p>Для проведения практических занятий по физическому воспитанию студенты распределяются по учебным отделениям. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение 2 (ЛФК) для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения. Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая студентов специальной медицинской группы 2 - ЛФК) занимаются по специальной программе. Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе или на специально оборудованной площадке. Продолжительность занятия не менее двух академических часов. Обязательно проводится инструктаж по технике безопасности по каждому виду спортивной дисциплины. Формы организации студентов на практических занятиях: фронтальная, групповая и индивидуальная. На практических занятиях студенты овладевают первоначальными умениями и навыками, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются в процессе обучения. Обучающиеся во всех учебных отделениях, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по дисциплине. Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него обучающийся не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации и группы здоровья.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	<p>Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку "удовлетворительно" и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований. Обучающиеся в специальном медицинском отделении выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то обучающемуся засчитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания</p>

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

Спортивный зал.

**12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 41.03.01 "Зарубежное регионоведение" и профилю подготовки "Германо-российские исследования".

*Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.О.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту*

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 41.03.01 - Зарубежное регионоведение

Профиль подготовки: Германо-российские исследования

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

**Основная литература:**

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учеб пособие. - М. Спорт, 2020. - 160 с.

Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=349431>

2. Варфоломеева З. С., Воробьев В. Ф., Сапожников Н. И., Шивринская С. Е., Изаак С.И. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре : учебное пособие. - М. Флинта, 2017. -131 с.

Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=342340>

3. Серова Л.К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие. - М.: Инфра- М., 2019. -129 с.

Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=361240>

**Дополнительная литература:**

1. Воробьева И.В. Информационное обеспечение подготовки студентов в области физической культуры: методическое пособие. / И.В. Воробьева, О.В. Залялиева, С.А. Фалеева. - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с.

Режим доступа: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22\\_00\\_000796.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_00_000796.pdf)

2. Нуруллин И.Ф. Начальное обучение игре настольный теннис: методическое пособие. /И.Ф. Нуруллин, В.Г. Рязов, Л.А. Сверигина.- Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 25 с.

Режим доступа: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000552.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000552.pdf)

3. Спасов Д.В. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: методическое пособие / Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. - Казань: КФУ, 2013. - 37 с. Режим доступа: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000537.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000537.pdf)

*Приложение 3  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.О.06 Элективные курсы по физической культуре и спорту*

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 41.03.01 - Зарубежное регионоведение

Профиль подготовки: Германо-российские исследования

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.