МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт социально-философских наук и массовых коммуникаций
Отделение философии и религиоведения

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский
_____ « 01 » июня 2021 г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 47.03.03 - Религиоведение
Профиль подготовки: История и антропология религии
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): заведующий кафедрой, к.н. (доцент) Тагирова Н.П. (Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, КФУ), NPTagirova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Филимонова В.Ю. (Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, КФУ), VJFilimonova@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 профессионал ной деятельности

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры, непреходящие ценности физической культуры и спорта;
- основы теории и методики физического воспитания и спорта
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности развития и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- общие положения профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и предупреждения утомления;
- методические основы различных (традиционных и нетрадиционных) систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
- методические основы лечебной физической культуры;
- методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
- упрощенные правила популярных спортивных игр.

Должен уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- 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;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы зашиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма, профессионального (творческого) долголетия.
- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.
- применять методики, использовать средства физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);
- использовать необходимый арсенал оздоровительных методик с целью развития, укрепления и сохранения здоровья.

Должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;
- личным опытом, умениями и навыками повышения своих двигательных и функциональных способностей;
- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.40 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 47.03.03 "Религиоведение (История и антропология религии)" 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	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Самостоятельная работа
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практические занятия, всего	Практические в эл. форме	Лабораторные работы, всего	Лабораторные в эл. форме	
1.	Тема 1. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	2	0	0	72	0	0	0	0
2.	Тема 2. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	3	0	0	72	0	0	0	0

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)						Самостоятельная работа
			Лекции, всего	Лекции в эл. форме	Практические занятия, всего	Практические в эл. форме	Лабораторные работы, всего	Лабораторные в эл. форме	
3.	Тема 3. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	4	0	0	72	0	0	0	0
4.	Тема 4. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол	5	0	0	72	0	0	0	0
5.	Тема 5. Практический раздел: 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: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

В процессе освоения дисциплины обучающимся 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):

Инструктаж по технике безопасности; изучение общеразвивающих упражнений; развитие силовых и координационных качеств; эстафеты и подвижные игры; совершенствование умений по самостоятельному выполнению комплекса ОРУ с группой; развитие быстроты и выносливости.

Силовая подготовка:

Инструктаж по технике безопасности, обучение работе на тренажерах упражнения для развития координации, гибкости и силы, развитие общей выносливости, обучение силовым упражнениям; обучение технике рывка гири.

Баскетбол:

Инструктаж по технике безопасности; теоретические сведения об игре; стойки и перемещения (обучение), обучение технике "держания" мяча, ловле и передачам мяча на месте и в движении, ведению мяча на месте и в движении, остановкам при владении мячом, броскам мяча в корзину с места, в движении.

Аэробика:

Инструктаж по технике безопасности; введение в базовый курс (аэробика, степ-аэробика); обучение терминологии; обучение технике базовых шагов; обучение технике движения рук (аэробика, степ-аэробика); разучивание базовых шагов с использованием терминологии (аэробика, степ-аэробика); разучивание связок.

Гимнастика (в том числе для студентов специальной медицинской группы):

Инструктаж по технике безопасности; терминология гимнастических (общеразвивающих) упражнений, профилактическая и оздоровительная гимнастика: разучивание комплексов упражнений и обучение технике выполнения специальных упражнений; формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений; ознакомление с различными оздоровительными системами и методиками оздоровительной гимнастики. Обучение методикам оценки функционального состояния, самоконтроль. Общефизическая подготовка. Игры и эстафеты.

Плавание:

Инструктаж по технике безопасности; изучение подводящих и разминочных упражнений на суше, обучение умению держаться на поверхности воды (лежать, всплывать, скользить). Обучение правильным навыкам дыхания в воде. Обучение технике работы ног, рук кролем на груди и достижение их слаженности их работы с дыханием.

Бадминтон:

Инструктаж по технике безопасности; изучение правил игры в бадминтон; общая физическая подготовка бадминтониста; набивание (жонглирование воланом); передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки; выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали); выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки; выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки; изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева); изучение сеточного удара (подставка, откидка, удар по диагонали).

Настольный теннис:

Инструктаж по технике безопасности; правила игры в настольный теннис; комплексы упражнения для развития быстроты передвижения и быстроты реакции, для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, развитие умения смотреть на мяч, упражнения с ракеткой и мячом (набивание), изучение основных способов хвата ракетки, изучение техники передвижений у стола, развитие координации, подача мяча.

Мини-футбол:

Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, изучение техники владения мячом, изучение техники ударов по воротам, тренировочная игра.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья (в т.ч. инвалидов), отнесенным по состоянию здоровья к группе "ЛФК" предусмотрены две формы занятий: 1) индивидуально-методическая с написанием и защитой реферативной работы; 2) практико-методическая: занятие лечебной (адаптивной) физической культурой.

Тема 2. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

В процессе освоения дисциплины обучающимся 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):

Инструктаж по технике безопасности; изучение общеразвивающих упражнений; развитие силовых и координационных качеств; эстафеты и подвижные игры; совершенствование умений по самостоятельному выполнению комплекса ОРУ с группой; развитие быстроты и выносливости.

Силовая подготовка:

Инструктаж по технике безопасности, обучение работе на тренажерах упражнения для развития координации, гибкости и силы, развитие общей выносливости, обучение силовым упражнениям; обучение технике рывка гири.

Баскетбол:

Инструктаж по технике безопасности; теоретические сведения об игре; стойки и перемещения (обучение), обучение технике "держания" мяча, ловле и передачам мяча на месте и в движении, ведению мяча на месте и в движении, остановкам при владении мячом, броскам мяча в корзину с места, в движении.

Аэробика:

Инструктаж по технике безопасности; введение в базовый курс (аэробика, степ-аэробика); обучение терминологии; обучение технике базовых шагов; обучение технике движения рук (аэробика, степ-аэробика); разучивание базовых шагов с использованием терминологии (аэробика, степ-аэробика); разучивание связок.

Гимнастика (в том числе для студентов специальной медицинской группы):

Инструктаж по технике безопасности; терминология гимнастических (общеразвивающих) упражнений, профилактическая и оздоровительная гимнастика: разучивание комплексов упражнений и обучение технике выполнения специальных упражнений; формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений; ознакомление с различными оздоровительными системами и методиками оздоровительной гимнастики. Обучение методикам оценки функционального состояния, самоконтроль. Общефизическая подготовка. Игры и эстафеты.

Плавание:

Инструктаж по технике безопасности; изучение подводящих и разминочных упражнений на суше, обучение умению держаться на поверхности воды (лежать, всплывать, скользить). Обучение правильным навыкам дыхания в воде. Обучение технике работы ног, рук кролем на груди и достижение их слаженности их работы с дыханием.

Бадминтон:

Инструктаж по технике безопасности; изучение правил игры в бадминтон; общая физическая подготовка бадминтониста; набивание (жонглирование воланом); передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки; выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали); выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки; выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки; изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева); изучение сеточного удара (подставка, откидка, удар по диагонали).

Настольный теннис:

Инструктаж по технике безопасности; правила игры в настольный теннис; комплексы упражнения для развития быстроты передвижения и быстроты реакции, для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, развитие умения смотреть на мяч, упражнения с ракеткой и мячом (набивание), изучение основных способов хвата ракетки, изучение техники передвижений у стола, развитие координации, подача мяча.

Мини-футбол:

Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, изучение техники владения мячом, изучение техники ударов по воротам, тренировочная игра.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья (в т.ч. инвалидов), отнесенным по состоянию здоровья к группе "ЛФК" предусмотрены две формы занятий: 1) индивидуально-методическая с написанием и защитой реферативной работы; 2) практико-методическая: занятие лечебной (адаптивной) физической культурой.

Тема 3. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

Общая физическая подготовка (ОФП):

В процессе освоения дисциплины обучающимся 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):

Инструктаж по технике безопасности; изучение общеразвивающих упражнений; развитие силовых и координационных качеств; эстафеты и подвижные игры; совершенствование умений по самостоятельному выполнению комплекса ОРУ с группой; развитие быстроты и выносливости.

Силовая подготовка:

Инструктаж по технике безопасности, обучение работе на тренажерах упражнения для развития координации, гибкости и силы, развитие общей выносливости, обучение силовым упражнениям; обучение технике рывка гири.

Баскетбол:

Инструктаж по технике безопасности; теоретические сведения об игре; стойки и перемещения (обучение), обучение технике "держания" мяча, ловле и передачам мяча на месте и в движении, ведению мяча на месте и в движении, остановкам при владении мячом, броскам мяча в корзину с места, в движении.

Аэробика:

Инструктаж по технике безопасности; введение в базовый курс (аэробика, степ-аэробика); обучение терминологии; обучение технике базовых шагов; обучение технике движения рук (аэробика, степ-аэробика); разучивание базовых шагов с использованием терминологии (аэробика, степ-аэробика); разучивание связок.

Гимнастика (в том числе для студентов специальной медицинской группы):

Инструктаж по технике безопасности; терминология гимнастических (общеразвивающих) упражнений, профилактическая и оздоровительная гимнастика: разучивание комплексов упражнений и обучение технике выполнения специальных упражнений; формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений; ознакомление с различными оздоровительными системами и методиками оздоровительной гимнастики. Обучение методикам оценки функционального состояния, самоконтроль. Общефизическая подготовка. Игры и эстафеты.

Плавание:

Инструктаж по технике безопасности; изучение подводящих и разминочных упражнений на суше, обучение умению держаться на поверхности воды (лежать, всплывать, скользить). Обучение правильным навыкам дыхания в воде. Обучение технике работы ног, рук кролем на груди и достижение их слаженности их работы с дыханием.

Бадминтон:

Инструктаж по технике безопасности; изучение правил игры в бадминтон; общая физическая подготовка бадминтониста; набивание (жонглирование воланом); передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки; выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали); выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки; выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки; изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева); изучение сеточного удара (подставка, откидка, удар по диагонали).

Настольный теннис:

Инструктаж по технике безопасности; правила игры в настольный теннис; комплексы упражнения для развития быстроты передвижения и быстроты реакции, для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, развитие умения смотреть на мяч, упражнения с ракеткой и мячом (набивание), изучение основных способов хвата ракетки, изучение техники передвижений у стола, развитие координации, подача мяча.

Мини-футбол:

Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, изучение техники владения мячом, изучение техники ударов по воротам, тренировочная игра.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья (в т.ч. инвалидов), отнесенным по состоянию здоровья к группе "ЛФК" предусмотрены две формы занятий: 1) индивидуально-методическая с написанием и защитой реферативной работы; 2) практико-методическая: занятие лечебной (адаптивной) физической культурой.

Тема 4. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

В процессе освоения дисциплины обучающимся 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):

Инструктаж по технике безопасности; изучение общеразвивающих упражнений; развитие силовых и координационных качеств; эстафеты и подвижные игры; совершенствование умений по самостоятельному выполнению комплекса ОРУ с группой; развитие быстроты и выносливости.

Силовая подготовка:

Инструктаж по технике безопасности, обучение работе на тренажерах упражнения для развития координации, гибкости и силы, развитие общей выносливости, обучение силовым упражнениям; обучение технике рывка гири.

Баскетбол:

Инструктаж по технике безопасности; теоретические сведения об игре; стойки и перемещения (обучение), обучение технике "держания" мяча, ловле и передачам мяча на месте и в движении, ведению мяча на месте и в движении, остановкам при владении мячом, броскам мяча в корзину с места, в движении.

Аэробика:

Инструктаж по технике безопасности; введение в базовый курс (аэробика, степ-аэробика); обучение терминологии; обучение технике базовых шагов; обучение технике движения рук (аэробика, степ-аэробика); разучивание базовых шагов с использованием терминологии (аэробика, степ-аэробика); разучивание связок.

Гимнастика (в том числе для студентов специальной медицинской группы):

Инструктаж по технике безопасности; терминология гимнастических (общеразвивающих) упражнений, профилактическая и оздоровительная гимнастика: разучивание комплексов упражнений и обучение технике выполнения специальных упражнений; формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений; ознакомление с различными оздоровительными системами и методиками оздоровительной гимнастики. Обучение методикам оценки функционального состояния, самоконтроль. Общефизическая подготовка. Игры и эстафеты.

Плавание:

Инструктаж по технике безопасности; изучение подводящих и разминочных упражнений на суше, обучение умению держаться на поверхности воды (лежать, всплывать, скользить). Обучение правильным навыкам дыхания в воде. Обучение технике работы ног, рук кролем на груди и достижение их слаженности их работы с дыханием.

Бадминтон:

Инструктаж по технике безопасности; изучение правил игры в бадминтон; общая физическая подготовка бадминтониста; набивание (жонглирование воланом); передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки; выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали); выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки; выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки; изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева); изучение сеточного удара (подставка, откидка, удар по диагонали).

Настольный теннис:

Инструктаж по технике безопасности; правила игры в настольный теннис; комплексы упражнения для развития быстроты передвижения и быстроты реакции, для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, развитие умения смотреть на мяч, упражнения с ракеткой и мячом (набивание), изучение основных способов хвата ракетки, изучение техники передвижений у стола, развитие координации, подача мяча.

Мини-футбол:

Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, изучение техники владения мячом, изучение техники ударов по воротам, тренировочная игра.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья (в т.ч. инвалидов), отнесенным по состоянию здоровья к группе "ЛФК" предусмотрены две формы занятий: 1) индивидуально-методическая с написанием и защитой реферативной работы; 2) практико-методическая: занятие лечебной (адаптивной) физической культурой.

Тема 5. Практический раздел: общая физическая подготовка, силовая подготовка, баскетбол, аэробика, гимнастика, плавание, бадминтон, настольный теннис мини-футбол

В процессе освоения дисциплины обучающимся 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):

Инструктаж по технике безопасности; изучение общеразвивающих упражнений; развитие силовых и координационных качеств; эстафеты и подвижные игры; совершенствование умений по самостоятельному выполнению комплекса ОРУ с группой; развитие быстроты и выносливости.

Силовая подготовка:

Инструктаж по технике безопасности, обучение работе на тренажерах упражнения для развития координации, гибкости и силы, развитие общей выносливости, обучение силовым упражнениям; обучение технике рывка гири.

Баскетбол:

Инструктаж по технике безопасности; теоретические сведения об игре; стойки и перемещения (обучение), обучение технике "держания" мяча, ловле и передачам мяча на месте и в движении, ведению мяча на месте и в движении, остановкам при владении мячом, броскам мяча в корзину с места, в движении.

Аэробика:

Инструктаж по технике безопасности; введение в базовый курс (аэробика, степ-аэробика); обучение терминологии; обучение технике базовых шагов; обучение технике движения рук (аэробика, степ-аэробика); разучивание базовых шагов с использованием терминологии (аэробика, степ-аэробика); разучивание связок.

Гимнастика (в том числе для студентов специальной медицинской группы):

Инструктаж по технике безопасности; терминология гимнастических (общеразвивающих) упражнений, профилактическая и оздоровительная гимнастика: разучивание комплексов упражнений и обучение технике выполнения специальных упражнений; формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений; ознакомление с различными оздоровительными системами и методиками оздоровительной гимнастики. Обучение методикам оценки функционального состояния, самоконтроль. Общефизическая подготовка. Игры и эстафеты.

Плавание:

Инструктаж по технике безопасности; изучение подводящих и разминочных упражнений на суше, обучение умению держаться на поверхности воды (лежать, всплывать, скользить). Обучение правильным навыкам дыхания в воде. Обучение технике работы ног, рук кролем на груди и достижение их слаженности их работы с дыханием.

Бадминтон:

Инструктаж по технике безопасности; изучение правил игры в бадминтон; общая физическая подготовка бадминтониста; набивание (жонглирование воланом); передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки; выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали); выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки; выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки; изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары справа и слева); изучение сеточного удара (подставка, откидка, удар по диагонали).

Настольный теннис:

Инструктаж по технике безопасности; правила игры в настольный теннис; комплексы упражнения для развития быстроты передвижения и быстроты реакции, для развития умения согласовывать движения игрока с полетом мяча, развитие умения смотреть на мяч, упражнения с ракеткой и мячом (набивание), изучение основных способов хвата ракетки, изучение техники передвижений у стола, развитие координации, подача мяча.

Мини-футбол:

Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, изучение техники владения мячом, изучение техники ударов по воротам, тренировочная игра.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья (в т.ч. инвалидов), отнесенным по состоянию здоровья к группе "ЛФК" предусмотрены две формы занятий: 1) индивидуально-методическая с написанием и защитой реферативной работы; 2) практико-методическая: занятие лечебной (адаптивной) физической культурой.

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 заключенных 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

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ - http://minstm.gov.ru

МФСО Буревестник РТ - http://burevestnik.tatarstan.ru

ЭР ЭБ НБ КФУ - http://libweb.ksu.ru/ebooks

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

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	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. 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. Обучающиеся, занимающиеся по программе дисциплины в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке.Для проведения практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту студенты распределяются по учебным группам. Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года по состоянию здоровья, на основе медицинского заключения (основная и специально-медицинская группа). В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки. В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. 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. При проведении практических занятий по элективным курсам по физической культуре и спорту необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха: 1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с не скользкой подошвой. 2. Внимательно слушать и выполнять все команды преподавателя. 3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. При обучении, с применением дистанционных образовательных технологий, для проведения учебно-тренировочных занятий в институте создана возможность интернет-коммуникаций преподавателя со студентами на площадке Microsoft Teams (MsT), где в режиме онлайн-собрания реализуется управление учебной группой по выполнению различных комплексов упражнений (при условии подключения всех участников учебного процесса к MsT). Кроме того, задания для учебной работы студентов (в виде видеороликов с демонстрацией различных вариантов занятий физической культурой и спортом) могут выкладываться преподавателем на сайте института в разделе "Виртуальная аудитория".

Вид работ	Методические рекомендации
зачет	Для получения зачета необходимо регулярно посещать учебные занятия по расписанию, знать теоретический раздел программы и выполнить, установленные на данный семестр тесты общей физической подготовки. Учитывается спортивно-физкультурная активность (участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта, регулярные занятия в спортивно-оздоровительных секциях КФУ) (по протоколу соревнований, спискам спортивного клуба). Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают "зачет" по дисциплине за текущий семестр. Студент, пропустивший контрольное мероприятие, имеет право на его повторное выполнение (отработку) в течение семестра по графику, определенному кафедрой. Право на свободное посещение занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' на текущий учебный год имеют студенты: а) члены сборных команд вуза по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов. б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов). Право на освобождение от практических занятий по предмету 'Элективные курсы по физической культуре' имеют студенты: а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний. б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до года. При обучении, с применением дистанционных образовательных технологий, проведение зачета предусмотрено на площадке Microsoft Teams в режиме онлайн-собрания, где обеспечивается визуальная коммуникация преподавателя с каждым из студентов.

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.

Спортивный зал.

Плавательный бассейн.

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 47.03.03 "Религиоведение" и профилю подготовки "История и антропология религии".

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.О.40 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 47.03.03 - Религиоведение

Профиль подготовки: История и антропология религии

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2021

Основная литература:

1. Захарова Л.В., Физическая культура: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Текст: электронный // ЭБС 'Консультант студента': [сайт]. - URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html

(дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: по подписке.

2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва: Флинта: Наука, 2009. - 424 с. (e-book) ISBN 978-5-9765-0315-1. - Текст: электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/product/331823

(дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: по подписке.

3.Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО 'Казан. (Приволж.) федер. ун-т'. - Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб). - (Казань: Казанский федеральный университет, 2013). - Текст: электронный. - URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf

(дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/product/443255

(дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: по подписке.

5. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура': учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 349 с. - Текст: электронный. - URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf

(дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: открытый.

Дополнительная литература:

1.Вайнер, Э. Н. Валеология: учебный практикум/Вайнер Э. Н., Волынская Е. В., 2-е изд. - Москва : Флинта, 2012. - 312 с.: ISBN 978-5-89349-387-0. - Текст: электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/product/331822

(дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: по подписке.

2. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма: учебное пособие / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Текст: электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/product/518178

(дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: по подписке.

3. Физическая культура. Лекции: учебное пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/product/1027339

(дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: по подписке.

4. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст: электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/product/551007

(дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: по подписке.

5. Сверигина, Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Ряузов - Казань: Казанский федеральный университет, 2014. - 37 с. - Текст: электронный. - URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf

(дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: открытый.

6. Садыкова, А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики: учебно-методическое пособие / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. - Казань: Казанский университет, 2015. - 35 с. - Текст: электронный. - URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.pdf

(дата обращения: 03.03.2021). - Режим доступа: открытый.

Приложение 3
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.О.40 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: 47.03.03 - Религиоведение

Профиль подготовки: История и антропология религии

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.