

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мугушев Абдурахим Абдул-Межитович
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2025 09:19:19
Уникальный программный ключ:
fac95d473e49ad70087ce0ccf68f47ef6f6523f9

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Мусульманская религиозная организация высшего духовного образования «Российский исламский университет имени Кунта-Хаджи»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМ работе
Ш.В. Дукаев
28.08. 2025 г.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Рабочая программа дисциплины

Закреплена за **Кафедра «Социально- гуманитарные науки»**
Учебный план z48.03.01_21_00.plx
48.03.01 ТЕОЛОГИЯ
Направленность: Исламская теология
Профиль: Систематическая теология ислама

Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

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

Распределение часов дисциплины по

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

Программу составил(и):

препод. Джабраилов Т-А.А. _____

Рецензент(ы): д.и.н., профессор

Ибрагимов Мовсар Муслиевич

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

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

составлена на основании учебного плана:

48.03.01 ТЕОЛОГИЯ

Направленность: Исламская теология

Профиль: Систематическая теология ислама

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

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра СГН»

Протокол от _____ 2021 г. № _____

Срок действия программы: _____ уч.г.

Зав кафедрой Ибрагимов М М

Проректор по учебно-методической работе

_____ 2021 г.

С.А.Денильханов

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Проректор по УМ работе

__ _____ 2021 г.

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

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Проректор по УМ работе

__ _____ 2022 г.

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

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Проректор по учебной работе

__ _____ 2023 г.

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

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Проректор по учебной работе

__ _____ 2024 г.

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

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Проректор по учебной работе

_____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Кафедра СГН

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Сулумов З.Х.

УП: z48.03.01_21_00.plx

стр. 4

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

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

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

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Составление и проведение комплексов ОРУ и ОФП на занятиях:

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

Сдача контрольных нормативов

уложиться в контрольные нормативы:

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

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

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

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

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

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

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

Зачетные нормативы:

Прыжок в длину с места

Подтягивание на перекладине (муж.)

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

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

№ п/п Название теста Юноши Девушки

1 Гибкость 0-25 см. 0-25 см.

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

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

4 Подтягивание на перекладине 3-25 -

5.4. Перечень видов оценочных средств

1. Составление и проведение комплексов ОРУ и ОФП на занятиях

2. Сдача контрольных нормативов

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

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

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

6.1.2. Дополнительная литература

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

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

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

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Оглавление - план работы, содержание работы.

Работа состоит из:

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

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

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

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

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

