

1к 48+118

1-2 сел

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАДЖИКИСТАН
МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ»

«Утверждаю»
Декан факультет русской филологии,
журналистики и медиатехнологий

Салоев А.Т.

« 19 » _____ 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 44.03.05 « Педагогическое образование»

(с двумя профилями подготовки)

Профиль «русский язык и литература»

Форма подготовки очная

Уровень подготовки - бакалавриат

ДУШАНБЕ 2023г

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №125 от 22.02.2018г.

При разработке рабочей программы учитываются

- содержание программ дисциплин, изучаемых на предыдущих и последующих этапах обучения;
- новейшие достижения в данной предметной области.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры Физического воспитания _____, протокол № 1 от 31 08 _____ 2023 г.

Рабочая программа утверждена УМС филологического факультета _____, протокол № 1 от 31 08 _____ 2023 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом филологического факультета, протокол № 1 от 31 08 _____ 2023 г.

Заведующий кафедрой Аббосов Р.С. _____ Аббосов Р.С.

Зам. председателя УМС факультета Амлоев А.Я. _____ Амлоев А.Я

Разработчик (ки): Хушвактова А.С. _____ Хушвактова А.С.

Одинаев Н.С. _____ Одинаев Н.С

Расписание занятий дисциплины

Ф.И.О. преподавателя	Аудиторные занятия		Приём СРС	Место работы преподавателя
	лекция	Практические занятия (КСР, лаб.)		
Хушвактова А.С. Одинаев Н.С		102 ПО понедельник 8:00-9:20 Пятница 11:00-12:20 101 ПО Вторник 11:00-12:20 Пятница 8:00-9:20		РТСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

Целью освоения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

1.1 Учебные задачи дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

Задачами дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

1.2. В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие универсальные компетенции:

код	Результаты освоения ООП Содержание компетенций <i>(в соответствии с ФГОС)</i>	Перечень планируемых результатов обучения	Вид оценочного средства
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК7.1Знать:основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.</p> <p>УК7.2Уметь:воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК7.3Владеть:навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.</p>	Прием контрольных нормативов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» (в соответствии с ФГОС ВО) является обязательной в соответствии с учебным планом образовательной направления подготовки бакалавров 41.03.05 «Международные отношения».

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является базовой (Б1). «Элективные курсы по физической культуре» представлены как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, формируют у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура». Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА, КРИТЕРИИ НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, всего 96 часов, из которых: лекции 0 час., практические занятия 48+48 час., лабораторные работы 0 час., КСР 0 час., всего часов аудиторной нагрузки 48+48 час., в том числе всего часов в интерактивной форме 20 час., самостоятельная работа час., зачет 1-2 семестр

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составляет 96 академических часов.

Цикл:	Б1	Семестр
Часть цикла:	Вариативная	
№ дисциплины по учебному плану	Б1. В.ДВ	
Часов (всего) по учебному плану	298 час в том числе: 48 час (1 семестр) 48 час (2 семестр) 4	1 семестр 2 семес
Трудоемкость в зачетных единицах (ЗЕТ)	-----	-----
Лекции (ЗЕТ, часов)	-----	-----
Практические занятия (ЗЕТ, часов)	0 ЗЕТ, 96 час	1,2, семестр
Лабораторные занятия (ЗЕТ, часов)	-----	-----
Объем самостоятельной работы по учебному плану (ЗЕТ, часов)	-----	-----
Зачет	-----	-----

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику практического и контрольного учебного материала:

-практический, состоящий из двух подразделов:

-методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

-учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой, практической, деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

-контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

№ п/п	Темы дисциплины	Всего часов на тему	Виды учебных занятий, включая работу студентов, и трудоемкость (в часах) (в соответствии с УП)			
			лк	пр	лаб	СРС
1	2	3	4	5	6	7
Методический раздел (методико-практические)						
1.	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	48	-	48	-	-
Практический раздел (учебно-тренировочные)						
1.	Активация вестибулярной функциональной системы	14	-	14	-	-
2.	Развитие физических и психофизиологических качеств	48	-	48	-	-
3.	Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе	32	-	32	-	-
4.	Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах	50	-	50	-	-

Контроль физической подготовленности						
	Контроль ОФП		-		-	-
	Контроль ОФП и ППФП	48	-	48	-	-
Всего по видам учебных занятий		240	-	240	-	-

3.1 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в 1-2 семестрах учебным планом не предусмотрена.

№ не де ли	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Литература	Кол-во баллов в неделю
		Лек.	Практ.	Лаб.	СР С	КС Р		
1 семестр								
5.	Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Практическое занятие 9. Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.		2				1,2,5	12,5
5.	Практическое занятие 10. Обучение прыжкам в длину с места.		2				1,2,5	12,5
6.	Практическое занятие 11. Обучение прыжкам в длину с разбега.		2				2,4,6,7	12,5
6.	Практическое занятие 12. Ознакомление с техникой метания гранаты.		2				4,6,8,9,10	

7.	Практическое занятие 13. Обучение технике метания гранаты.		2				4,6,8,9,10	12,5
7.	Практическое занятие 14. Ознакомление с бегом на средние дистанции.		2				3,6,9,10	
8.	Практическое занятие 15. Обучение бегу на средние дистанции и ОФП на гимнастических снарядах.		2				3,6,9,10	12,5
Промежуточный контроль N 1								
8.	Практическое занятие 16. Ознакомление с эстафетным бегом, обучение эстафетному бегу.		2				2,3,6,7	12,5
9.	РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА. Практическое занятие 17. Краткие сведения развития гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении, перестроение на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах.		2				2,3,6,7	12,5
9.	Практическое занятие 18. Обучение технике строев, перестроения, ходьба в колоннах и шеренгах. Обучение упражнениям		2				5,9,10,11	12,5

	<p>общеразвивающего характера на гимнастических снарядах.</p> <p>Равновесие на гимнастическом бревне, ходьба с поворотами на 90,180,360 гр.</p>							
10.	<p>Практическое занятие19. Упражнения на гимнастической стенке, брусьях и перекладине (общеразвивающие и силовые упр-я).</p>		2				5,9,10,11	
10.	<p>Практическое занятие20. Закрепление навыков строевых упражнений и перестроений. Обучение упражнениям общеразвивающего характера на гимнастических снарядах.</p>		2				2,3,6,10	12,5
11.	<p>РАЗДЕЛ III.</p> <p>БАСКЕТБОЛ</p> <p>Практическое занятие21.</p> <p>Закрепление передач мяча одной и двумя руками на месте и в движении.</p>		2				2,3,6,10	12,5

11.	Практическое занятие22. Ознакомление с игровыми стойками, передвижения баскетболистов, остановки с мячом и без мяча.		2				3,4,5,7,8	
12.	Практическое занятие23. Ознакомление с ловлей и передачами мяча одной рукой в движении.		2				3,4,5,7,8	12,5
12.	Практическое занятие24. Закрепление ловли и передач мяча в движении различными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.		2				3,4,5,7,8	
13.	РАЗДЕЛ IV. ВОЛЕЙБОЛ Практическое занятие25. Закрепление техники верхних и нижних передач, передвижений и стоек волейболиста.		2				3,4,5,7,8	
13.	Практическое занятие 26. Обучение передаче двумя руками сверху и приём мяча снизу. Обучение прямой нижней подачи.		2				2,5,8,9	12,5

14.	Практическое занятие 27. Ознакомление с верхней передачей в средней и низкой стойке после перемещения.		2			2,5,8,9	
14.	Практическое занятие 28. Закрепление навыков прямой нижней подачи, приёма верхней передачи в средней и низкой стойке.		2			5,7,9,10	12,5
15.	Практическое занятие 29. Повторение подач мяча, приемов мяча снизу и сверху, передач мяча в средней и низкой стойке. Учебная игра.		2			5,7,9,10	
15.	РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ Практическое занятие 30. Ознакомление с разнообразными видами ударов по мячу, остановок и передачи мяча.		2			1,2, 8,9	12,5
16.	Практическое занятие 31. Обучение разнообразным видам передачи мяча. Учебная игра.		2			1,2, 8,9	12,5
Промежуточный контроль N 2							
16.	Практическое занятие 32. Ознакомление с разными способами остановками мяча.		2			9, 10, 11, 12	12,5