

1К 48+48

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

Декан факультета русской филологии,
журналистики и медиа-технологий
д.ф.н., профессор Рахимов АА
« 28 08 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
Направление подготовки — 44.03.05 «Педагогическое образование»
(с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки - «Русский язык и литература»
Форма подготовки - очная
Уровень подготовки - бакалавриат

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 986 от 12.08.2020 г.

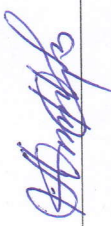
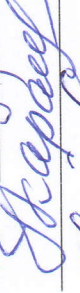
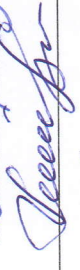
При разработке рабочей программы учитываются

- 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 28 08 2025 г.

Рабочая программа утверждена УМС факультета экономики и управления, протокол № 1 от 28 08 2025 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом факультета экономики и управления, протокол № 1 от 28 08 2025 г.

Заведующий кафедрой  Аббосов Р.С.
Зам. председателя УМС факультета РФ, ЖИМ  Умузаикова Г.Я.
Разработчики:  Карамышева Г.А.
 Хушвактова А.С.

Расписание занятий дисциплины

Ф.И.О. преподавателя	Аудиторные занятия		Приём СРС	Место работы преподавателя
	лекция	Практические занятия (КСР, лаб.)		
Аббосов Р.С.	Понедельник по верху 12:40-14:00	Понедельник по низу 12:40-14:00Пятница 14:00Пятница 12:40-14:00	Понедельник-Пятница 15.00 – 17.00	РГСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен».
Табаров М.С.	Понедельник по верху 11:00-12:20	Понедельник по низу 11:00-12:20 Пятница 11:00-12:20	Понедельник-Пятница 15.00 – 17.00	РГСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. 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, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

1.2. 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.

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

код	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения	Вид оценочного средства
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Понимает социальную гуманитарную ценность роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Применяет методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ИУК-7.3. Организует режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; ИПК-7.4. Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Прием контрольных нормативов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.0.30 является обязательной дисциплиной в структуре ОПОП и учебного плана по направлению подготовки.

Социо - гуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней является основным принципиальным положением Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобрнауки России.

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общие дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» связана с дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре и спорту» учебного плана по направлению подготовки.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА, КРИТЕРИИ НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ

Объем дисциплины, 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 0 час., самостоятельная работа 0 час.

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности.

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) 48 час (3 семестр) 48 час (4 семестр) 48 час (5 семестр) 58 час (6 семестр)	1 семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр
Трудоемкость в зачетных единицах (ЗЕТ)	-----	-----
Лекции (ЗЕТ, часов)	-----	-----
Практические занятия (ЗЕТ, часов)	0 ЗЕТ, 98 час	1,2,3,4,5,6 семестр
Лабораторные занятия (ЗЕТ, часов)	-----	-----
Объем самостоятельной работы по учебному плану (ЗЕТ, часов)	-----	-----
Зачет	-----	-----

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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.

Структура и содержание курса

Таблица 2.

№ 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	КСР		
1	2	3	4	5	6	7		

Методический раздел (методико-практические)					
Методические овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	основы и	48	-	48	-
Практический раздел (учебно-тренировочные)					
Активация вестибулярной функциональной системы		48	-	48	-
Развитие физических и психофизиологических качеств		48	-	48	-
Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе		48	-	48	-
Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах		48	-	48	-
Контроль физической подготовленности					
Контроль ОФП		58	-	58	-
Контроль ОФП и ППФП					
Всего по видам учебных занятий		298	-	298	-

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.

№ неде ли	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Литерату ра	Кол-во баллов в неделю
		Ле к	Пра кт	Ла б.	С Р С Р	К		
1 семестр								
5.	Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		2				1,2,5	12, 5

	Практическое занятие 9. Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.							
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		12,5
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		12,5
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	2				5,9,10,11		12,5

	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.								
13	РАЗДЕЛ IV. ВОЛЕЙБОЛ Практическое занятие 25. 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 подачей.	2					2,5,8,9		12,5
14	Практическое занятие 27. Ознакомление с верхней и 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 подачи 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 различным видам передачи мяча. Учебная игра.	2					1,2,8,9		12,5
Промежуточный контроль N 2									

	шеренгах. Обучение упражнениям общеразвивающего характера на гимнастических снарядах. Равновесие на гимнастическом бревне, ходьба с поворотами на 90, 180, 360 гр.								
10	Практическое занятие 19. Упражнения на гимнастической стенке, брусьях и перекладине (общеразвивающие и силовые упр-я).	2					5,9,10,11		12,5
10	Практическое занятие 20. Закрепление навыков строевых упражнений и перестроений. Обучение упражнениям общеразвивающего характера на гимнастических снарядах.	2					2,3,6,10		
11	РАЗДЕЛ III. БАСКЕТБОЛ Практическое занятие 21. Закрепление передач мяча одной и двумя руками на месте и в движении.	2					2,3,6,10		12,5
11	Практическое занятие 22. Ознакомление с игровыми стойками, передвижения баскетболистов, остановки с мячом и без мяча.	2					3,4,5,7,8		
12	Практическое занятие 23. Ознакомление с ловлей и передачами мяча одной рукой в движении.	2					3,4,5,7,8		
12	Практическое занятие 24. Закрепление ловли и передач мяча в движении различными способами.	2					3,4,5,7,8		12,5

16	Практическое занятие 32. Ознакомление с разными способами остановки мяча. Учебная игра.	2			9, 10, 11, 12	12,5
Итоговый контроль						
	ИТОГО: Практ- 48 Всего - 48					
2 семестр						
5.	Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Практическое занятие 9. Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта.	2			1,2,5	12,5
5.	Практическое занятие 10. Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. (по выражу и по прямой)	2			1,2,5	12,5
6.	Практическое занятие 11. Обучение технике прыжков в длину с места.	2			2,4,6,7	
6.	Практическое занятие 12. Повторение и закрепление техники прыжков в длину с места. (прыжки на результат).	2			4,6,8,9,10	12,5
7.	Практическое занятие 13. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	2			4,6,8,9,10	12,5
7.	Практическое занятие 14. Повторение и закрепление техники прыжков в длину с разбега. (прыжки на результат).	2			3,6,9,10	
8.	Практическое занятие 15. Обучение технике метания гранаты.	2			3,6,9,10	12,5
Промежуточный контроль N 1						

8.	Практическое занятие 16. Повторение и закрепление техники метания гранаты.	2				2,3,6,7	12,5
9.	Практическое занятие 17. Обучение бегу на средние дистанции.	2				2,3,6,7	
9.	РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА. Практическое занятие 18. Обучение технике опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги» (через «козла»), обучение кувыркам вперед и назад.	2				5,9,10,11	12,5
10	Практическое занятие 19. Упражнения на гимнастических снарядах: гимна.бревне, перекладине, брусьях и скамейке. Опорный прыжок.	2				5,9,10,11	12,5
10	Практическое занятие 20. Повторение упр-ий на гимнастических снарядах. Кувырки, стойки на лопатках и на руках.	2				2,3,6,10	
11	РАЗДЕЛ III. БАСКЕТБОЛ Практическое занятие 21. Обучение стойкам и передвижениям баскетболиста, остановки с мячом и без мяча.	2				2,3,6,10	
11	Практическое занятие 22. Обучение ловле и передаче мяча одной рукой в движении.	2				3,4,5,7,8	12,5
12	Практическое занятие 23. Обучение броскам по кольцу одной рукой от плеча. Обучение штрафному броску.	2				3,4,5,7,8	
12	РАЗДЕЛ IV. ВОЛЕЙБОЛ Практическое занятие	2				3,4,5,7,8	12,5

	24.	Обучение верхней передаче мяча после перемещений.							
13	Практическое занятие 25.	Повторение техники приема мяча после подачи. Повторение верхней передачи.	2				3,4,5,7,8		12,5
13	Практическое занятие 26.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2				3,4,5,7,8		
14	Практическое занятие 27.	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками, совершенствование техники подачи.	2				2,5,8,9		
14	Практическое занятие 28.	Повторение и закрепление верхней прямой подачи и технике приема мяча снизу.	2				2,5,8,9		12,5
15	РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ		2				5,7,9,10		12,5
	Практическое занятие 29.	Закрепление техники передвижений футболиста: бег, остановки, повороты, прыжки.	2				5,7,9,10		
15	Практическое занятие 30.	Обучение технике ударов по мячу.	2						
16	Практическое занятие 31.	Повторение и закрепление навыков ударов по мячу серединой подъема стопы, внутренней и внешней стороной стопы, ударов с лёта.	2				1,2, 8,9		12,5
Промежуточный контроль N 2									
16	Практическое занятие 32.	Обучение разнообразных остановок	2				9, 10, 11, 12		12,5

	мяча. Обучение технике ударов по воротам.								
Итоговый контроль									
	ИТОГО:								
	Практ- 48								
	Всего - 48								

Формы контроля и критерии начисления баллов

Контроль усвоения студентом каждой темы осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы (БРС), включающей текущий, рубежный и итоговый контроль. Студенты 1 курсов, обучающиеся по кредитно-рейтинговой системе обучения, могут получить максимально возможное количество баллов - 300. Из них на текущий и рубежный контроль выделяется 200 баллов или 49% от общего количества.

На итоговый контроль знаний студентов выделяется 51% или 100 баллов. Из них 16 баллов администрацией могут быть представлены студенту за особые заслуги (призовые места в Олимпиадах, конкурсах, спортивных соревнованиях, выполнение специальных заданий, активное участие в общественной жизни университета).

Порядок выставления баллов: 1-й рейтинг (1-8 неделя по 12,5 баллов, итого 100 баллов), 2-й рейтинг (9-16 неделя по 12,5 баллов, итого 100 баллов), итоговый контроль 100 баллов.

К примеру, за текущий и 1-й рубежный контроль выставляется 100 баллов: лекционные занятия – 20 баллов, за практические занятия (КСР, лабораторные) – 32 балла, за КРС – 20 баллов, требования ВУЗа – 20 баллов, административные баллы – 8 баллов.

В случае пропуска студентом занятий по уважительной причине (при наличии подтверждающего документа) в период академической недели, деканат факультета обращается к проректору по учебной работе с представлением об отработке студентом баллов за пропущенные дни по каждой отдельной дисциплине с последующим внесением их в электронный журнал.

Итоговая форма контроля по дисциплине (зачет) проводится в традиционной (устной) форме и сдаче нормативов.

для студентов 1 курсов

Неделя	Активное участие на лекционных занятиях, написание конспекта и выполнение видов работ*	Активное участие на практических (семинарских занятиях, КСР)	КРС Написание реферата, доклада, эссе Выполнение других видов работ	Выполнение положений высшей школы (установленная форма одежды, наличие рабочей папки, а также других пунктов устава высшей школы)	РК №1	Всего
1	2	3	4	5	6	7

1	-	12,5	-	-	12,5
2	-	12,5	-	-	12,5
3	-	12,5	-	-	12,5
4	-	12,5	-	-	12,5
5	-	12,5	-	-	12,5
6	-	12,5	-	-	12,5
7	-	12,5	-	-	12,5
8	-		-	-	12,5
Первый рейтинг		87,5	-	-	100

Формула вычисления результатов дистанционного контроля и итоговой формы контроля по дисциплине за семестр для студентов 1-х курсов:

$$ИБ = \left[\frac{(P_1 + P_2)}{2} \right] \cdot 0,49 + \sum \varepsilon_i \cdot 0,51$$

, где ИБ – *итоговый балл*, P_1 – *итоги первого рейтинга*, P_2 – *итоги второго рейтинга*, $\sum \varepsilon_i$ – *результаты итоговой формы контроля (зачет, зачет с оценкой, экзамен)*.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Методический раздел

Курс	Осенний семестр	Весенний семестр
1	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам легкой атлетики	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции с высокого старта. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол. Методико-практическое. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Методико-практическое. Основы судейства игры в

		волейбол. Правила игры.
2	Комплекс ОРУ без предметов Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол. Основы судейства игры в баскетбол. Правила игры.	Проведение фрагмента занятия по видам спорта Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях лёгкой атлетикой.
3	Методика организации круговой тренировки Простейшие методы ускоренного овладения приемами игры в настольный теннис	Методика проведения части занятия Методика организации соревновательной деятельности

Практический раздел

Лёгкая атлетика

- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование);
- обучение основным приёмам эстафетного бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
- обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствование техники прыжков в длину;
- кроссовая подготовка

Баскетбол

- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите
- обучение и совершенствование технике игры в нападении
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры.
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

Волейбол

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;

- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подачи и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение технике блокирования мяча
- совершенствование техники в двухсторонней игре.
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

Футбол

- обучение технике владения мячом;
- обучение технике бросков;
- обучение техническим приёмам игры в нападении и защите;
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники игры в нападении и защите
- совершенствование техники в двухсторонней игре

Настольный теннис

- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

Самбо

- обучение и совершенствование техники приёмов в борьбе «Самбо»;
- совершенствование бросков через плечо;
- обучение технике задней подножки;
- обучение технике прием подхват с внутренней стороны;
- обучение удержания партнера;
- разнообразный подход и захватам в борьбе самбо;
- совершенствование болевых приёмов с рук и ног;
- учебная схватка;
- контрольная схватка.

Национальная борьба

- обучение и совершенствование техники приёмов в национальной борьбе (гуштингири);
- обучение технике прием бедра;
- обучение и совершенствование приема скручивание;
- совершенствование техники разных бросков;
- обучение и совершенствование внутреннего зацепа;
- обучение технике прием через плечо;
- контрольная схватка.

Шахи

- обучение и совершенствование технической подготовки;
- обучение и совершенствование тактическая подготовка;
- совершенствование игры в шахматы.

Шахматы

- обучение и совершенствование пешечного гамбита;
- обучение и совершенствование игры ферзем;

- обучение о совершенствовании тактическим приемам в шахматы;
- совершенствование игры в шахматы.

5. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература:

11. Гайворонский А. И., Гайворонский И. В., Ничипорук Г. И. Анатомия центральной нервной системы и органов чувств. Учебник для академического бакалавриата. – М.: изд-во «Юрайт», 2019. – 320 с.
2. Замаев В. А. АНАТОМИЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов «Юрайт» 2019.
3. Рубцова И.В., Баскетбол. Учебно-методическое пособие/ — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания
4. Бусарев С. В. - Позиция физкультуры и спорта на разных стадиях экономического цикла. Российское предпринимательство - 2011г. №3-1
5. Кислицын Ю.Л. Волейбол М.: Издательство «Спорт», Человек, 2016. — 624 с. —
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования М.: Издательство «Советский спорт» 2012 - 384с.
7. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта – М., Издательство «Советский спорт» 2012-292с.
8. А.В. Караван Легкая атлетика учебное пособие/ А.В. Караван— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, АСВ, 2015.—85 с.
9. Кабачков В.А, Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе – резерва спорта высших достижений М., Издательство «Советский спорт» 2011 – 142с
10. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению лёгкой атлетике Издательство «Человек» 2013 – 192с.
11. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе М.: Московский государственный строительный университет, 2016. – 189 с.
12. Шулико Н.М. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме трудовой деятельности музыкантов: Учебно – методическое пособие – М., Издательство СПбГУ – 2013 18с.

5.2. Дополнительная литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2007.-366с.
2. Каримов Т.А. Влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств подростков: методические указания / Т.А. Каримов ; ред.Т.В. Гусейнова; М-во образования РФ. М-во образования РТ. Рос.-Тадж.(слав.)ун-т. –Душанбе, 2001

12. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 N 777.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Издательство «Лань» Электронно-библиотечная система - e.lanbook.com
2. Электронно-библиотечная система - uait.ru
3. Рефераты на спортивную тематику - <http://www.sportreferats.narod.ru>
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
5. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры - <http://trfk.infosport.ru>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

На данных занятиях происходит освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных знаний, умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение теоретических и практических результатов.

При проведении методико-практических занятий в соответствии с планируемой темой студенты знакомятся с рекомендуемой литературой. Организуется обсуждение анализ итогов выполнения учебно-тренировочных заданий, выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий, приемов и способов.

Перечень тематики методико-практических занятий:

- формирование технического мастерства в отдельных видах спорта.
- Овладение двигательными умениями и навыками.
- Регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры и спорта;
 - Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
 - Практические навыки массажа и самомассажа;
 - Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;
 - Методы корректирующей гимнастики для глаз;
 - Методы оценки и коррекция осанки, телосложения, состояния здоровья, физического развития;
 - Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, физической и спортивной подготовленности;
 - Методика проведения отдельной части учебно-тренировочного занятия;

3. Каримов Т.А. Влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств подростков: методические указания / Т.А. Каримов ; ред. Т.В. Гусейнова; М-во образования РФ. М-во образования РТ. Рос.-Тадж.(слав.)ун-т. -Душанбе, 2001

4. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. проф. В.А. Елифанова. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. -М., 2006г.

6. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно – методическое пособие – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007 – 23с.

7. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова. – М.: СПб...; «Питер», 2006

8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.-336с.

9. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. – Мичуринск: «Издательство» Мич ГАУ, 2008. – 15с.

10. Физическое воспитание в вузе – рабочая программа. М.: 2002.

11. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни : учеб. Пособие для студентов сред. спец. и высш. заведений / Б.Н. Чумаков. – М.: Пед.-во России, 2004

12. Шаханова А.В. Образование и здоровье : физиологические аспекты : научное издание / А.В. Шаханова, Т.В. Глазун ; Адегейский гос. ун-т. Майкоп, 2008.

5.3. Нормативно-правовые материалы (по мере необходимости)

7. Приказы Министерства образования «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального среднего и высшего профессионального образования. 1 декабря 1999. №1025

8. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России президента РАО от 16 июля 2002г. №2715/227/116/19 « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

9. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ;

10. Приказ Минобразования России "Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;

11. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025;

- Методика индивидуального подхода к применению средств для направленного развития отдельных физических качеств;
- Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте;
- Основы методики организации и судейства соревнований по избранному виду спорта;
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Спортивный зал РТСУ (гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), канат для лазания, скакалки, мячи набивные, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, и др.).

2. Стадион «Спидтамен»
 - Беговые дорожки – 4 дор.),
 - Сектор для прыжков в длину - 1.
 - Учебные площадки для волейбола – 2
 - Учебные площадки для мини-футбола – 2
 - Стандартное гимнастическое оборудование
 - Столы для настольного тенниса – 2
 - Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные
 - Скакалки
 - Гимнастические обручи
 - Комплекты для игры в бадминтон
 - Шахматы, шашки.

Спортивный оздоровительный комплекс

- Тренажерный комплекс (8 мест)
- Тренажерный комплекс (4 мест)

В Университете созданы специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также обеспечивается:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проёмов, лифтов).

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕШАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Форма итоговой аттестации – зачет, который проводится в устной традиционной форме, а также сдаче нормативов.

Форма промежуточной аттестации - 1 и 2 рубежный контроль, который проводится в форме опроса и сдаче нормативов.

Итоговая система оценок по кредитно-рейтинговой системе с использованием буквенных символов

Оценка по буквенной системе	Диапазон соответствующих им набранных баллов	Численное выражение оценочного балла	Оценка по традиционной системе
A	10	95-100	Отлично
A-	9	90-94	
B+	8	85-89	Хорошо
B	7	80-84	
B-	6	75-79	
C+	5	70-74	

Студенты, временно освобожденные от практических занятий на занятиях, осваивают теоретический курс, проходят инструктурскую и судейскую практику, выполняют реферативную работу (по заданию преподавателя), связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Текущий контроль (см. Приложение 2)

Условием положительной аттестации по дисциплине является положительная оценка всех умений и знаний по всем контролируемым показателям.

Приложение 1

Таблица контрольных нормативов по дисциплине физическая культура для студентов 1-3 курса РГСУ

Виды	I курс		виды	II - III курс	
	Юноши	девушки		девушки	
Бег 100 м.	13.8-14.5	13.5-14.0	Бег 100 м.	17.0-18.0	16.0-17.0
Кросс (3 км)	13.30-14.30	13.00-14.00	Кросс (2 км)	11.30-12.30	11.00-12.00
Подтягивание на перекладине	10 р.-15р.	15 р.-20р.	Подтягивание на низкой перекладине	10-15 р.	15-20 р.
Прыжки в длину с места	2 м.30см. 2 м.50 см.	2 м.50см. 2 м.70 см.	Прыжки в длину с места	1 м.60см.- 1 м.80см.	1 м.80см.- 2 м.00см.
Прыжки в длину с разбега	4 м.40 см.- 4 м.60 см.	4 м.60 см.- 4 м.80 см.	Прыжки в длину с разбега	3 м.00см.- 3 м.40 см.	3 м.40см.- 3 м.60см.
Метание гранаты (700 гр.)	30-35 м.	35-40 м.	Метание гранаты (500 гр.)	20-25 м.	25-30 м.
Поднимание ног в висе до касания перекладины	10-12 р.	12-18 р.	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой (пресс)	25-35 р.	35-40 р.
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	20-30 р.	30-40 р.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	15-20 р.	20-25 р.
Выпрыгивание из полного приседа с двух ног	20-30 р.	30-40 р.	Приседание на двух ногах, руки за головой	20-30 р.	30-50 р.

Приложение 2

Типовые задания для оценки освоения тем по курсу Типовые задания для оценки освоения темы: «Легкая атлетика».

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс		II - III курс			
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м	4.9	15.3	15.9	14.8	15.0	15.7
2.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (см)	430	400	380	440	410	390
3.	Метание гранаты 700 г (м)	29	25	23	32	28	25
4.	Бег 3000 м (мин., сек)	3.5	14.30	16.00	13.30.	14.00	15.30

Типовые задания для оценки освоения темы: «Кроссовая подготовка».

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I-II курс		III-курс			
		5	4	3	5	4	3
	Кросс 3 км (мин., сек)	14.30	5.10	16.40	14.10	14.30	16.00
	Бег на выносливость 5 км	Без учета времени					
	Марш-бросок 6 км (мин)	-	-	-	33	35	37

Типовые задания для оценки освоения темы: «Спортивные игры».

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс		II - III курс			
		5	4	3	5	4	3
1.	Бросок мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз)	20	18	15	22	20	15
2.	Броски мяча в корзину со штрафной линии (из 10 бросков)	7	5	3	7	6	3

Волейбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс		II - III курс			
		5	4	3	5	4	3
1.	Подача мяча через сетку (из 10 подач)	7	5	3	8	6	4
2.	Бросок мяча сверху в круг	20	15	12	22	18	15
3.	Прием мяча снизу от стены (сек)	20	15	12	22	18	15

Футбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс		II - III курс			
		5	4	3	5	4	3
1.	Бросок мяча в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз)	12	15	20	10	12	18
2.	Бросок мяча в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз)	7	5	3	8	6	4

Самбо

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс		II - III курс			
		5	4	3	5	4	3
1.	Бросок через бедро	22	20	18	28	26	24
2.	Количество бросков в минуту	Без учета времени					

Типовые задания для оценки освоения темы «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки							
		I курс				II - III курс			
		5	4	3	5	4	3	5	4
1.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	6	11	10	8		
2.	Отжимание в упоре лежа за 20 сек (раз)	20	17	15	22	20	17		
3.	Отжимание в упоре лежа (раз)	39	30	17	42	33	17		
4.	Прыжок в длину с места	210	205	200	215	210	205		
5.	Прыжки через скакалку в минуту (раз)	140	130	120	150	140	130		
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	62	50	22	66	53	25		
7.	Челночный бег 10*10 (сек)	28	29	30	27	28	29		

Тематика рефератов, докладов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применении других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Цели и задачи физической культуры и спорта.
8. Значения физического воспитания.
9. Личная и общественная гигиена тех, кто занимается физическим воспитанием.
10. Физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
11. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
12. Основы здорового образа жизни студента.
13. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
14. Особенности использования средств физической культуры для оптимизма работоспособности.
15. Спорт и его международные связи.
16. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
17. Организация и проведение спортивных соревнований.
18. Физическая культура и спорт в жизни женщины.
19. Физическая культура и отдых как взаимосвязанные компоненты в жизни людей.

20. Основные требования к занятиям физического воспитания и спорта.
21. Структура занятий физической культуры в профилактике заболеваний.
22. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и системность чередования в не нагрузок и отдыха.
24. Методика написания обще развивающих упражнений.
25. Воспитание воли и самовоспитание в процессе физического воспитания.
26. Социальная функция спорта и основные направления спортивного движения.
27. Пропоганда физической культуры и спорта.
28. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
29. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом, и к местам занятий.
30. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких и потребление кислорода.
31. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
32. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
33. Общефизическая подготовка спринтера в легкой атлетике.
34. Общефизическая подготовка средневика в легкой атлетике.
35. Общефизическая подготовка средневика в легкой атлетике.
36. История развития бега на короткие дистанции и виды коротких дистанций.
37. История развития бега на средние дистанции и виды средних дистанций.
38. История развития бега на длинные дистанции и виды длинных дистанций.
39. История развития марафонского бега и виды марафонского и сверх марафонского бега.
40. История развития легкой атлетике и виды легкой атлетике.
41. История развития легкой атлетике в Таджикистане.
42. Лечебная гимнастика в профилактике при хроническом бронхите.
43. Лечебная гимнастика при сердечнососудистых заболеваниях.
44. Лечебная гимнастика при пилонефрите.
45. Лечебная гимнастика при черепно-мозговых травмах.
46. Физическая культура в семье и её значение.
47. Физическая культура в режиме трудовой деятельности.
48. Солнце, Воздух и Вода, как фактор здоровья в жизни человека.
49. Лечебная физкультура при заболеваниях суставов.
50. Лечебная физкультура при деформации позвоночника и плоскостопии.

Объем рефератов, докладов 5-10 машинописных страниц.