

48448

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

«Утверждено»
Декан естественнонаучного факультета
к.х.н., доцент Муродзода Д.С.

« ____ » ____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
Направление подготовки - 03.03.02 «Физика»
Профиль подготовки - «Общая физика»
Форма подготовки - очная
Уровень подготовки - бакалавриат

ДУШАНБЕ - 2025 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 891 от 07.08.2020 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 № ____ от ____ 20 ____ г.

Рабочая программа утверждена УМС Естественнонаучного факультета протокол № ____ от ____ 20 ____ г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом Естественнонаучного факультета протокол № ____ от ____ 20 ____ г.

Заведующий (ая) кафедрой _____ Аббосов Р.С.

Зам. председателя УМС _____ ст. преп. Мирзокаримов О.А.
естественнонаучного факультета

Разработчик: _____ ст. преп. Маткулов С.У.

Расписание занятий дисциплины

Ф.И.О. преподавателя	Аудиторные занятия		Приём СРС	Место работы преподавателя
	лекция	Практические занятия (КСР, лаб.)		
Маткулов С. У.	Вторник по верху 12:40-14:00	Вторник по верху 12:40-14:00 Среда 11:20-12:50		РГСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спартак».

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, установок 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 творческих 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	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 социально-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 обеспечивать их для 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.	Присем 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".

Упо положение принято за основу и конкретизировано в специальных методических приказах Минобразования России.

Из вышших учебных заведений «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 общедидактические 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+48час., в том числе всего часов в интерактивной форме час., самостоятельная работа 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 (1семестр) 48 час (2семестр) 48 час (3семестр) 48 час (4семестр) 48 час (5семестр) 58 час (6семестр)	1семестр 2семестр 3семестр 4семестр 5семестр 6семестр
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, направленного формирования 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, выполняющая 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)				
			лек	пр	лаб	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	

Методический раздел (методико-практические)					
Методические описания умений и навыков в отдельных видах двигательной активности	основы	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	298	-	298	-	-
Всего по видам учебных занятий					

3.1 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

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

№ недели	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Литература	Кол-во баллов в неделю
1 семестр				
5.	Раздел 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	2	1,2,5	12,5
5.	Практическое занятие 9. Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.	2	1,2,5	12,5
6.	Практическое занятие 10. Обучение прыжкам в длину с места.	2	2,4,6,7	

11. Обучение прыжкам в длину с разбега.					12,5
6. Практическое занятие 12. Ознакомление с техникой метания гранат.	2			4,6,8,9,10	
7. Практическое занятие 13. Обучение технике метания гранат.	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 общеразвивающего характера гимнастических снарядах. Равновесие на гимнастическом бревне, ходьба с поворотами на 90, 180, 360 гр.	2			5,9,10,11	12,5

5.	РАЗДЕЛ I. ПОСЛЕДНИЙ АТЛЕТИКА Практическое занятие 9. Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта.		2					1,2,5	
	Практическое занятие 10. Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта. (по virажу и по прямой)								
6.	Практическое занятие 11. Обучение прыжков в длину с места.	2						2,4,6,7	12,5
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 №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. бревно, перекладина, брусья и скамейке. Опорный прыжок.		2					5,9,10,11	
10	Практическое занятие 20. Повторение упражнений на гимнастических снарядах. Кувырки, стойки на лопатках и на руках.		2					2,3,6,10	12,5
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	Практическое занятие 23. Обучение броскам по кольцу одной рукой от плеча.		2					3,4,5,7,8	12,5
12	Практическое занятие 24. Обучение передаче мяча после перемещений.		2					3,4,5,7,8	
12	РАЗДЕЛ IV. ВОЛЕЙБОЛ Практическое занятие 24. Обучение верхней передаче мяча после перемещений.		2					3,4,5,7,8	12,5
13	Практическое занятие 25. Повторение техники приема мяча после подачи. Повторение верхней		2					3,4,5,7,8	

13	Практическое занятие26. Осуществление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2					3,4,5,7,8	12,5
14	Практическое занятие27. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками, совершенствование техники подачи.	2					2,5,8,9	
14	Практическое занятие28. Повторение и закрепление верхней прямой подачи и технике приема мяча снизу.	2					2,5,8,9	12,5
15	РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ Практическое занятие29. Закрепление техники передвижений футболиста: бег, остановки, повороты, прыжки.	2					5,7,9,10	12,5
15	Практическое занятие30. Обучение технике ударов по мячу.	2					5,7,9,10	
16	Практическое занятие31. 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
16	Практическое занятие32. Обучение технике разнообразных остановок мяча. Обучение технике ударов по воротам.	2					9, 10, 11, 12	12,5
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 курса**, 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 недели по 12,5 баллов, итого 100 баллов), 2-й рейтинг (9-16 недели 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 СРС – 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

	Активное участие на лекционных занятиях, написание конспекта и выполнение с других видов работ*	Активное участие на практических занятиях (семинарских занятиях, КСР)	СРС Написание реферата, докладов, 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

1	12,5	-	-	12,5
7	12,5	-	-	12,5
8	-	-	-	12,5
Первый рейтинг	87,5	-	-	12,5
				100

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

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

, где *IB* – *итоговый балл*, *P₁* – *итоги первого рейтинга*, *P₂* – *итоги второго рейтинга*, *∑u* – *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 лёгкой 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.	Проведение фрагмента занятия по видам спорта Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях лёгкой атлетикой.

3	Правила игры.	Методика проведения части занятия
	Методика организации круговой тренировки Простейшие методы ускоренного овладения приёмами игры в настольный теннис	Методика организации соревнования легкой атлетичности

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 подачи;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач 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

изучение техники ведения мячом;

- обучение технике бросков;

- обучение техническим приемам 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 приема мяча;

- обучение и совершенствование техники нападающего удара;

- обучение и совершенствование технических приемов в двухсторонней игре.

Самбо

- обучение и совершенствование техники приемов 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 приемов с рук и ног;

- учебная схватка;

- контрольная схватка.

Национальная борьба

- обучение и совершенствование техники приемов в национальной борьбе

(гуштингери);

- 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 совершенствование 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., Ницпорук Г. И.

Анатомия центральной нервной системы и органов чувств.

Учебник для

академического бакалавриата. – М.: изд-во «Юрайт», 2019. – 320 с.

2. Замираев В. А. АНАТОМИЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов «Юрайт» 2019.

3. Рубцова И.В., Баскетбол. Учебно-методическое пособие/ — Орен:

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

прототипирования 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. Полевский С.А., Бузов 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 легкой атлетике Издательство

«Человек» 2013 — 192с.

11. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе М.: Московский государственный

строительный университет, 2016. — 189 с.

12. Шуленико Н.М. Физкультурно — оздоровительные мероприятия в режиме

трудоустройства деятельности музыкантов: Учебно — методическое пособие —

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

М., Издательство СПбГУ — 2013 18с.

7. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Пинкифорова. – 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. учеб. заведений / Б.Н. Чумаков. – М.: Педа-во России, 2004
12. Шаханова А.В. Образование и здоровье : физиологические аспекты : научное издание / А.В. Шаханова, Т.В. Глазун ; Адетейский 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 президиума 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;
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 – stat.ru
3. Рефераты на спортивную тематику - <http://www.sportrefats.lanod.ru>
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии

Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - <http://www.infosport.ru/press/fkvol>

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://rpfk.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. Организуются 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, рекреациональной 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;
- 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.

и физической активности студента в каникулярное время, и миним. учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Обязательные нормативы **определения физической подготовленности студентов**

характеристика направленности	девушки					юноши				
	5	4	3	2	5	4	3	2		
1. Контрольный норматив на скоростную подготовленность: бег 60 м (сек.)	10,2	10,6	11,0	11,4	8,2	8,6	9,0	9,4		
2. Контрольный норматив на силовую подготовленность: опускание и поднимание туловища	60	50	40	30						
3. Контрольный норматив на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)					15	12	9	7		
4. Контрольный норматив на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с разбега.	365	350	325	300	480	460	435	410		

Таблица контрольных нормативов по предмету физическая культура для студентов 1-3 курса РГСУ (см. Приложение 1)

Таблица контрольных и зачетных тестов по физкультуре для промежуточной аттестации и итогового контроля

оценка	5	4	3	2	1	
Баллы тесты	10	9	8	7	6	5
100м(сек.)(юн)	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2
100м(сек.)(дев)	14,9	15,5	15,5	16,5	16,5	17,5
2000м(мин.)(юн)	7,00	7,30	7,30	8,00	8,30	8,30
1000м(мин.)(дев)	4,30	4,45	4,45	5,00	5,25	5,25
Прыжок в длину с места(см.)(юн)	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50

(Лев)	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега(см.)(юн)	5,20	5,15	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40
(лев)	3,65	3,50	3,45	3,30	3,20	3,10	3,00	2,90	2,80	2,70
Подтягивания на перекладине(юн) в висе лев(лев)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10
Разгибание рук на брусьях(юн)	45	40	35	30	25	20	19	18	17	16
Ожирание (лев)	30	25	20	18	16	14	13	12	11	10
Приседание на одной ноге(юн)	26	24	22	20	19	18	16	14	12	10
(лев)	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Пресс(юн)	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6
Пресс(дев)	50	46	44	42	40	35	30	25	20	15

Оценки освоения учебного материала программы

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, на каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов по видам спорта по каждому виду спорта.

Обязательная итоговая аттестация по физической культуре

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине.

Условием допуска является выполнение обязательных нормативов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения, не ниже «удовлетворительно».

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья согласно справкам ВКК, по физической культуре аттестуются.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий на занятиях, осваивают теоретический курс, проходят инструкторскую и судейскую практику, выполняют реферативную работу (по заданию

Контрольные упражнения	Критерии оценки							
	I курс				II - III курс			
	5	4	3	5	4	3		
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. Прямая в длину с места	210	105	200	115	210	205		
5. Прямая через скакалку в минуту (раз)	140	30	120	50	40	30		
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 применение 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 физвоспитанием.
10. Физкультура и личность.
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 оптимизации работоспособности.
15. Спорт и его межнациональные 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. Физкультура и отдых как взаимосвязанные компоненты в жизни людей.
20. Основные требования к занятиям физического воспитания и спорта.

21. Структура занятий физического воспитания.
22. Роль физической культуры в профилактике заболеваний.
23. Непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования в нем 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. Пропаганда 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. Общезначимая подготовка спринтера в легкой атлетике.
34. Общезначимая подготовка стайера в легкой атлетике.
35. Общезначимая 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 сердечно-сосудистых 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.