

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.

« 30 »

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 «Начальное образование педагогика»

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 28 08 2023 г.

Рабочая программа утверждена УМС филологического факультета _____, протокол № 1 от 30 08 2023 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом филологического факультета, протокол № 1 от 30 08 2023 г.

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

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

Разработчик: Аббосов Р.С. Аббосов Р.С.

Расписание занятий дисциплины

| Ф.И.О. преподавателя | Аудиторные занятия | | Приём СРС | Место работы преподавателя |
|-------------------------|--------------------|---|--------------|---|
| | лекция | Практические занятия (КСР, лаб.) | | |
| Аббосов Р.С | | 2НОП Четверг 14:10 15:30 Пятница-14:10 15:30(четный) | | 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, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

1.1 Учебные задачи дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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 | Перечень планируемых результатов обучения | Вид оценочного средства |
|-----|--|--|-------------------------------|
| УК7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1. Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.</p> <p>УК-7.2 Воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3. Владеет 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 и спорту» является обязательной в соответствии с учебным планом образовательной направления подготовки бакалавров

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является базовой (Б1.0.31). «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.

| № 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 | 6 | - | 6 | - | - |
| 2. | Развитие физических и психофизиологических качеств | 48 | - | 48 | - | - |
| 3. | Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе | 20 | - | 20 | - | - |
| 4. | Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах | 22 | - | 22 | - | - |
| Контроль физической подготовленности | | | | | | |

| 3 семестр | | | | | | | | |
|-----------|--|--|---|--|--|--|------------|------|
| 1. | Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Практическое занятие 1. Кроссовая подготовка на местности (1500 м дев., 2500 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (упр-я на гибкость и ловкость). | | 2 | | | | 1,2,5 | 12,5 |
| 2. | Практическое занятие 2. Метание гранаты и ОФП на гимнастических снарядах (силовые упр-я). | | 2 | | | | 1,2,5 | 12,5 |
| 2. | Практическое занятие 3. Прыжки в длину с места. Метание гранаты (на рез-т). | | 2 | | | | 2,4,6,7 | |
| 3. | Практическое занятие 4. Бег на короткие дистанции (30-60 м на время). Прыжки в длину с места (на рез-т). | | 2 | | | | 4,6,8,9,10 | 12,5 |
| 4. | Практическое занятие 5. Бег на короткие дистанции (60-100 м на время). Прыжки в длину с разбега. | | | | | | 4,6,8,9,10 | 12,5 |
| 4. | Практическое занятие 6. Прыжки в длину с разбега (на рез-т). Эстафетный | | 2 | | | | 3,6,9,10 | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|-----------|------|
| | бег (4x100 м). | | | | | | | |
| 5. | Практическое занятие 7.Эстафетный бег (4x400м). ОФП на гимнастических снарядах (скоростно-силовые упр-я). | | 2 | | | | 3,6,9,10 | 12,5 |
| 6. | Практическое занятие 8.Бег на средние дистанции (600 м дев, 1200 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (силовые упр-я). | | 2 | | | | 2,3,6,7 | 12,5 |
| 6. | Практическое занятие 9. Кроссовая подготовка на местности (2000 м дев, 3000 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (упр-я на гибкость). | | 2 | | | | 2,3,6,7 | |
| 7. | Практическое занятие 10.Кроссовая подготовка на местности (2000 м дев, 3000 м юн.). ОФП- скоростно-силовые и прыжковые упр-я. | | 2 | | | | 5,9,10,11 | 12,5 |
| 8. | РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА. Практическое занятие 11.Строевые упражнения на месте в движении. Упр-я на | | 2 | | | | 2,3,6,10 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|--|--|--|------------|------|
| | перекладине, параллельных брусьях, на гимнастической стенке и скамейке. | | | | | | | 12,5 |
| 8. | Практическое занятие 12. Упр-я на гимнастических снарядах (подготовка к промежуточному контролю по ОФП). | | 2 | | | | 2,3,6, 10 | |
| Промежуточный контроль N 1 | | | | | | | | |
| 9. | Практическое занятие 13. Упражнения на гимнастической стенке, брусьях и перекладине. Силовые упр-я на брусьях, равновесие. | | 2 | | | | 3,4,5, 7,8 | 12,5 |
| 10. | РАЗДЕЛ III. ВОЛЕЙБОЛ Практическое занятие 14. Правила игры в волейбол. Перемещения, передвижения, стойки волейболиста (повторение). Учебная игра. | | 2 | | | | 3,4,5, 7,8 | 12,5 |
| 10. | Практическое занятие 15. Повторение и закрепление элементов волейбола : приём и передачи мяча двумя руками, | | 2 | | | | 3,4,5, 7,8 | |

| | | | | | | | | |
|------------|---|--|----------|--|--|--|------------------|-------------|
| | перемещения волейболиста с верхней передачей мяча двумя руками. Учебная игра. | | | | | | | |
| 11. | Практическое занятие 16. Повторение и закрепление элементов волейбола: верхние передачи мяча двумя руками, приём мяча снизу, нижняя прямая подача. Учебная игра. | | 2 | | | | 3,4,5,7,8 | 12,5 |
| 12. | Практическое занятие 17. Повторение и закрепление элементов волейбола: верхние передачи мяча в средней и низкой стойке после перемещения., нижняя прямая подача. Учебная игра. | | 2 | | | | 2,5,8,9 | 12,5 |
| 12. | Практическое занятие 18. Совершенствование всех изученных элементов волейбола. Учебная двусторонняя игра. | | 2 | | | | 2,5,8,9 | |
| 13. | РАЗДЕЛ IV. БАСКЕТБОЛ Практическое занятие 19. Правила соревнований и оборудование. Ловля и передачи | | 2 | | | | 5,7,9,10 | 12,5 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|---------------|------|
| | мяча. Эстафеты с мячом (ведение, передача, броски). | | | | | | | |
| 14. | Практическое занятие 20. Игровые стойки, передвижения баскетболиста, остановки с мячом и без мяча, повороты. Эстафеты с элементами баскетбола. | | 2 | | | | 5,7,9,10 | |
| 14. | РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ Практическое занятие 21. Повторение и закрепление техники ловли мяча двумя руками, одной рукой, на месте и в движении. Передачи мяча одной и двумя руками. Учебная игра. | | 2 | | | | 1,2,8,9 | 12,5 |
| 15. | Практическое занятие 22. Повторение и закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой с высоким отскоком, ловли и передачи мяча при встречном движении, броски в кольцо с места. Учебная игра. | | 2 | | | | 1,2,8,9 | 12,5 |
| 16. | Практическое занятие 23. Правила | | 2 | | | | 9, 10, 11, 12 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|--|--|--|---------------|------|
| | игры в футбол. Передвижения футболиста различными способами. Учебная игра в мини-футбол. | | | | | | | |
| 16. | Практическое занятие 24. Техника разнообразных ударов по мячу. Закрепление навыков ударов по мячу в игре. Учебная игра 5х5. | | 2 | | | | 9, 10, 11, 12 | 12,5 |
| Промежуточный контроль N 2 | | | | | | | | |
| Итоговый контроль | | | | | | | | |
| | ИТОГО: Практ- 48 Всего - 48 | | | | | | | |
| 4 семестр | | | | | | | | |
| 1. | Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Практическое занятие 1. Кроссовая подготовка на местности (девочки 1500м и мальчики 2,500м), ОФП на гимнастических снарядах, упр-я на гибкость и ловкость. | | 2 | | | | 1,2,5 | 12,5 |
| 2. | Практическое занятие 2. Кроссовая подготовка на местности (девочки 2,500м и мальчики 4000м), ОФП на гимнастических снарядах, упр-я на | | 2 | | | | 1,2,5 | 12,5 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--|------------|------|
| | равновесие и координацию движений. | | | | | | | |
| 2. | Практическое занятие 3. Бег на средние дистанции (дев 800 м, юн 1500 м). ОФП на гимнастических снарядах и силовые упр-я. | | 2 | | | | 2,4,6,7 | |
| 3. | Практическое занятие 4. Метание гранаты. Бег на средние дистанции (дев 1000 м, юн 2000 м на время). | | 2 | | | | 4,6,8,9,10 | 12,5 |
| 4. | Практическое занятие 5. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м на время). Метание гранаты (на результат). | | | | | | 4,6,8,9,10 | |
| 4. | Практическое занятие 6. Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции (60-100 м на время). | | 2 | | | | 3,6,9,10 | 12,5 |
| 5. | Практическое занятие 7. Прыжки в длину с места (на результат). Эстафетный бег (4x100 м на время). | | 2 | | | | 3,6,9,10 | 12,5 |
| 6. | Практическое занятие 8. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег (400+300+200+100 | | 2 | | | | 2,3,6,7 | 12,5 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|--|--|--|-----------|------|
| | м). | | | | | | | |
| 6. | Практическое занятие 9. Прыжки в длину с разбега (на результат). ОФП на гимнастических снарядах и силовые упр-я. | | 2 | | | | 2,3,6,7 | |
| 7. | Практическое занятие 10. Эстафетный бег (4x400 м). ОФП на гимнастических снарядах. | | 2 | | | | 5,9,10,11 | 12,5 |
| 8. | РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА. Практическое занятие 11. Упр-я на перекладине, параллельных брусьях, гимнастической стенке, упр-я на равновесие и координацию движений. | | 2 | | | | 2,3,6,10 | |
| 8. | Практическое занятие 12. Упражнения на гимнастических снарядах: гимн.бревне, перекладине, брусьях и скамейке силового характера. | | 2 | | | | 2,3,6,10 | 12,5 |
| Промежуточный контроль N 1 | | | | | | | | |
| 9. | РАЗДЕЛ III. ВОЛЕЙБОЛ Практическое | | 2 | | | | 3,4,5,7,8 | |

| | | | | | | | | |
|------------|--|--|----------|--|--|--|------------------|-------------|
| | занятие13. Закрепление и совершенствование техники приёма мяча с подачи и техники верхних передач. | | | | | | | 12,5 |
| 10. | Практическое занятие14. Совершенствование техники приемов и передач мяча сверху двумя руками и техники приёма мяча снизу с подачи. Учебная игра. | | 2 | | | | 3,4,5,7,8 | 12,5 |
| 10. | Практическое занятие15. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками и техники приёма мяча снизу с подачи. Учебная игра. | | 2 | | | | 3,4,5,7,8 | |
| 11. | Практическое занятие16. Закрепление и совершенствование навыков подачи мяча снизу и сверху. Учебная двусторонняя игра в волейбол. | | 2 | | | | 3,4,5,7,8 | 12,5 |
| 12. | Практическое занятие17. Совершенствование навыков приема и передач мяча и подач мяча различными способами. Учебная двусторонняя игра. | | 2 | | | | 2,5,8,9 | 12,5 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|--|----------|------|
| 12. | РАЗДЕЛ IV. БАСКЕТБОЛ Практическое занятие18. Совершенство ваниетехники ведения мяча с низким отскоком, повороты при ведении мяча, броски одной рукой с места из-под кольца. Эстафеты с мячом. | | 2 | | | | 2,5,8,9 | |
| 13. | Практическое занятие19. Закрепление и совершенствование бросков по кольцу в движении одной рукой, ведения мяча с низким отскоком, бросков по кольцу после двух шагов. Эстафета элементами элементами баскетбола. | | 2 | | | | 5,7,9,10 | 12,5 |
| 14. | Практическое занятие20. Совершенство ведения мяча с бросками по кольцу. Броски мяча снизу после ведения, игра на одно кольцо 2х2. | | 2 | | | | 5,7,9,10 | 12,5 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|--|--|--|---------------|------|
| 14. | Практическое занятие 21. Броски мяча по кольцу после ловли, броски по кольцу одной рукой со средней дистанции, игра на одно кольцо 3х3. | | 2 | | | | 1,2, 8,9 | |
| 15. | Практическое занятие22. Совершенствование всех видов бросков мяча по кольцу (сбоку, снизу, сверху). Броски по кольцу со штрафной линии. Игра в баскетбол 5х5. | | 2 | | | | 1,2, 8,9 | 12,5 |
| 16. | РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ Практическое занятие23. Повторение и совершенствование техники различных передвижений футболистов: бег,остановки, повороты, прыжки. Закрепление авыков в процессе игры. | | 2 | | | | 9, 10, 11, 12 | |
| 16. | Практическое занятие24. Повторение и совершенствование техники различных ударов по мячу. Закрепление навыков в процессе игры. | | 2 | | | | 9, 10, 11, 12 | 12,5 |
| Прак-ий 48 часов | | | | | | | | |

Для студентов 2 курсов

| Неделя | Активное участие на лекционных занятиях, написание конспекта и выполнение других видов работ* | Активное участие на практических (семинарских) занятиях, КСР | СРС Написание реферата, доклада, эссе Выполнение других видов работ | Выполнение положения высшей школы (установленная форма одежды, наличие рабочей папки, а также других пунктов устава высшей школы) | Административный балл за примерное поведение | Всего |
|---------------|--|---|--|--|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 2 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 3 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 4 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 5 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 6 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 7 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 8 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 9 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 10 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 11 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 12 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 13 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 14 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 15 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| 16 | | 8 | 2,5 | 2 | | 12,5 |
| Всего | | 128 | 40 | 32 | | 200 |

Формула вычисления результатов дистанционного контроля и итоговой формы контроля по дисциплине за семестр **для студентов 2-х курсов**:

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

, где ИБ – итоговый балл, P_1 - итоги первого рейтинга, P_2 - итоги второго рейтинга, Эи– результаты итоговой формы контроля (зачет, зачет с оценкой, экзамен).

Примечание: в случае отсутствия лекционных занятий по дисциплине, баллы начисляются за активное участие в практических (семинарских) занятиях, КСР (см. графы 2 и 3 Таблицы с баллами).

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в 3-4 семестрах учебным планом не предусмотрена.

5. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература:

1. 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. Замараев 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
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. Епифанова. – 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. учеб. 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 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. Рефераты на спортивную тематику - <http://www.sportreferats.narod.ru>

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

4. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры - <http://tpfk.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, 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.

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, тренажеры и др.).
2. **Стадион «Спитамен»**
 - Беговые дорожки -4 дор.),
 - Сектор для прыжков в длину -1.
 - Учебные площадки для волейбола – 2
 - Учебные площадки для мини-футбола – 2
 - Нестандартное гимнастическое оборудование
 - Столы для настольного тенниса – 2

- Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные
- Скакалки
- Гимнастические обручи
- Комплекты для игры в бадминтон
- Шахматы, шашки.

3. Спортивный оздоровительный комплекс

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

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

Форма итоговой аттестации – зачет.

Форма промежуточной аттестации - 1 и 2 рубежный контроль.

Изучение дисциплины заканчивается зачетом в 6 семестре. Зачет проводится в соответствии с Положением о зачетной и экзаменационной сессиях в ФГОС ВО.

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачет, оцениваемый по принятой в ФГОС ВО системе: «зачет», «незачет».

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

| Оценка по буквенной системе | Диапазон соответствующих наборных 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 | Удовлетворительно |
| C | 4 | 65-69 | |
| C- | 3 | 60-64 | |
| D+ | 2 | 55-59 | |
| D | 1 | 50-54 | |
| Fx | 0 | 45-49 | Неудовлетворительно |
| F | 0 | 0-44 | |

Содержание текущего контроля и промежуточной аттестации раскрывается в комплекте контролирующих материалов, предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Контролирующие материалы по дисциплине содержат:

Обязательные нормативы в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в ВУЗ и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце 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 и зачетных тестов по физкультуре для промежуточной аттестации и итогового контроля

| оценка | 5 | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
|--------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| тесты | | | | | | | | | | |
| 100м(сек.)(юн) | 12.7 | 12.8 | 12.9 | 13.0 | 13.1 | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 100м(сек.)(дев) | 14.9 | 15.5 | 15.5 | 16.5 | 16.5 | 17.5 | 17.5 | 18.5 | 18.5 | 19.0 |
| 2000м(мин.)(юн) | 7.00 | 7.30 | 7.30 | 8.00 | 8.00 | 8.30 | 8.30 | 9.00 | 9.00 | 10.00 |
| 1000м(мин.)(дев) | 4.30 | 4.45 | 4.45 | 5.00 | 5.00 | 5.25 | 5.25 | 5.45 | 5.45 | 6.00 |
| Прыжок в длину с места(см.)(юн) | 3.00 | 2.90 | 2.80 | 2.70 | 2.60 | 2.50 | 2.40 | 2.30 | 2.25 | 2.20 |
| (Дев) | 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 |
| | 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 лежа(дев) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 |
| | 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 |
| Отжимание (дев) | 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 |
| | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| (дев) | | | | | | | | | | |
| Пресс(юн) | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Пресс(дев) | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

Приложение 1

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

| | | | |
|-------------|---------------|-------------|---------------------|
| Виды | I курс | виды | II- III курс |
|-------------|---------------|-------------|---------------------|

| | Юноши | | | 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 | 1м.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 | 3м.00см.- 3м.40 см. | 3м.40см.- 3м.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 | 14.9 | 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) | 13.5 | 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 |
| 1. | Кросс 3 км (мин., сек) | 14.30 | 15.10 | 16.40 | 14.10 | 14.30 | 16.00 |
| 2. | Бег на выносливость 5 км | Без учета времени | | | - | - | - |
| 3. | Марш-бросок 6 км (мин) | - | - | - | 33 | 35 | 37 |

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

Баскетбол

| № п/п | Контрольные упражнения | Критерии оценки | | | | | |
|----------|--|-----------------|----|----|--------------|----|----|
| | | I курс | | | II- III курс | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Передача 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

| № г/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. | Передача мяча сверху в кругу 2м (сек) | 20 | 15 | 12 | 22 | 18 | 15 |
| 3. | Прием мяча снизу от стены (сек) | 20 | 15 | 12 | 22 | 18 | 15 |

Футбол

| № г/п | Контрольные упражнения | Критерии оценки | | | | | |
|----------|---|-----------------|----|----|--------------|----|----|
| | | I курс | | | II- III курс | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема вокруг препятствий по 20м длиной и 1,5м шириной (сек) | 12 | 15 | 20 | 10 | 12 | 18 |
| 2. | Удары по неподвижному мячу с разбега по воротам с 11-метровой отметки (из 10 ударов, попаданий в створ ворот) | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 |

Самбо

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

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

| № | Контрольные упражнения | Критерии оценки |
|---|------------------------|-----------------|
|---|------------------------|-----------------|

| п\п | | 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. | 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 |

Приложение 3

Тематика рефератов 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 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. 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 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. 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. Общефизическая подготовка спринтера в легкой атлетике.
34. Общефизическая подготовка стайера 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 заболеваний.
44. Лечебная гимнастика при пиелонефрите.
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 заболевании суставов.
50. Лечебная физкультура при деформации позвоночника и плоскостопии.

Объем рефератов 5-10 машинописных страниц.