

1К 16716

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  
Иностранных языков  
Саидова Д.В.  
« 1 » \_\_\_\_\_ 20 23 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название дисциплины  
«Физическая культура и спорт»  
направление подготовки - 45.05.01.  
профиль подготовки «Перевод и переводоведение»  
Форма подготовки очная  
Уровень подготовки -

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 989 от 12.08.2020г.

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 факультета иностранных языков \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом факультета иностранных языков, протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующий (ая) кафедрой  Аббосов Р.С.

Зам. председателя УМС факультета иностранных языков  Азимова Г.Э

Разработчик (ки):  Хушвактова А.

 Мухамадиева П.И

## Расписание занятий дисциплины

Ф.И.О. преподавателя	Аудиторные занятия		Приём СРС	Место работы преподавателя
	лекция	Практические занятия (КСР, лаб.)		
Хушвактова А.С. Мухамадиева П.И		102ПП среда 12:40-14:40 четверг 12:40-14:00 101ПП понедельник 12:40-14:40 вторник 12:40-14:00		РТСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен».

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Цели изучения дисциплины

Целью физического воспитания студентов университета является формирование физической культуры личности, основанной на знании социально-биологических и психофизических основ интеллектуальной деятельности человека, что предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных и лечебных задач.

#### 1.1. Задачи изучения дисциплины

- Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

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

код	Результаты освоения ООП Содержание компетенций (в соответствии с ФГОС)	Перечень - планируемых результатов обучения	Вид оценочного средства
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК7.1 Знать:</b> основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.</p> <p><b>УК7.2 Уметь:</b> воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>УК7.2 Владеть:</b> 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 «Физическая культура и спорт» является базовой (Б1.0.31). Играет большую роль в практической и методической подготовке студентов, так как в университете РТСУ «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. «Физическая культура и спорт» является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Программа рассчитана на двухлетний срок обучения, учебный материал представлен на каждый год обучения.

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 Минобразования 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» входит в

число обязательных дисциплин цикла "Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины".

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

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по педагогической учебной дисциплине "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.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА, КРИТЕРИИ НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ

Объем дисциплины (модуля) составляет   2   зачетных единицы, всего 32 часов, из которых: лекции   0   час., практические занятия 16+16час., лабораторные работы   0   час., КСР   0   час., всего часов аудиторной нагрузки 16+16час., в том числе всего часов в интерактивной форме 20 час., самостоятельная работа 32 час., зачет   1-2   семестр.

#### 3.1 Содержание практической части курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Лите ратур а	Кол-во баллов в недел ю
		Лек.	Практ.	Лаб.	СР С	КСР		
<b>1 семестр</b>								
1.	<b>Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>  Практическое занятие 1. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции с высокого старта. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.		2		2		1,2,5	12, 5

1.	<p><b>Практическое занятие 2.</b></p> <p>Ознакомление с бегом на средние дистанции. Обучение бегу на средние дистанции и ОФП на гимнастических снарядах.</p>		2		2	1,2,5	
2.	<p><b>РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА.</b></p> <p><b>Практическое занятие 3.</b> Краткие сведения развития гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении, перестроение на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах. Закрепление навыков строевых упр-ий и перестроений. Общеобразовательные упр-я на гимнастических снарядах (перекладина, брус, гимнастическая стенка).</p>		2		2	2,3,6,7	
2.	<p><b>РАЗДЕЛ III. БАСКЕТБОЛ</b></p> <p><b>Практическое занятие 4.</b> Сущность игры и краткие сведения. Специальные физические упражнения баскетболистов.</p>		2		2	2,3,6,7	12,5

3.	<p><b>Практическое занятие5.</b></p> <p>Ознакомление с ловлей и передачами мяча разнообразными способами.</p> <p>Закрепление передач мяча одной и двумя руками на месте и в движении.</p>		2		2		3,4,5,7,8	
3.	<p><b>РАЗДЕЛ IV. ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p><b>Практическое занятие 6.</b> Сущность игры краткие сведения. Обучение перемещениям, передвижениям, стойкам волейболиста. Повторение подач мяча, приемов мяча снизу и сверху, передач мяча в средней и низкой стойке. Учебная игра.</p>		2		2		3,4,5,7,8	12,5
4.	<p><b>РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ</b></p> <p><b>Практическое занятие7.</b> Сущность игры и краткие сведения.</p> <p>Ознакомление с передвижениями футболистов различными видами бега.</p>		2		2		1,2,8,9	12,5
4.	<p><b>Практическое занятие8.</b></p> <p>Ознакомление с разнообразными видами ударов по мячу. Обучение разнообразным</p>		2		2		1,2,8,9	

	видам передачи мяча.							
	<b>ИТОГО: Практ- 16 СРС – 16</b>							
<b>2 семестр</b>								
<b>1.</b>	<b>Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>  <b>Практическое занятие 1.</b> Кроссовая подготовка (девочки 1500м и мальчики 2,000м), ОФП на гимнастических снарядах. Кроссовая подготовка (девочки 2,000м и мальчики 3,000м), ОФП на гимнастических снарядах.		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>1,2,5</b>	
<b>1.</b>	<b>Практическое занятие 2.</b> Обучению эстафетному бегу. Повторение и закрепление навыков эстафетного бега.		<b>2</b>		<b>2</b>		<b>1,2,5</b>	<b>12, 5</b>



2.	<p><b>РАЗДЕЛ П. ГИМНАСТИКА.</b></p> <p><b>Практическое занятие 3.</b> Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне, перекладине, брусьях и скамейке. Опорный прыжок.</p> <p>Повторение упр-ий на гимнастических снарядах. Кувырки, стойки на лопатках и на руках.</p>	2		2		2,3,6,7	12,5
2.	<p><b>РАЗДЕЛ Ш. БАСКЕТБОЛ</b></p> <p><b>Практическое занятие 4.</b> Обучение стойкам и передвижениям баскетболиста, остановки с мячом и без мяча. Обучение ловле и передаче мяча одной рукой в движении.</p>	2		2		2,3,6,7	
3.	<p><b>Практическое занятие 5.</b> Обучение броскам по кольцу одной рукой от плеча. Обучение штрафному броску. Обучение специальным физическим упражнениям баскетболиста.</p>	2		2		3,4,5,7,8	12,5

3.	<p><b>РАЗДЕЛ IV.</b></p> <p><b>ВОЛЕЙБОЛ</b></p> <p>Практическое занятие 6. Обучение верхней передаче мяча после перемещений. Повторение техники приема мяча после подачи. Повторение верхней передачи.</p>		2		2		3,4,5,7,8	
4.	<p><b>РАЗДЕЛ V.</b></p> <p><b>ФУТБОЛ</b></p> <p>Практическое занятие 7. Обучение верхней прямой подаче и технике приема мяча снизу. Повторение и закрепление верхней прямой подаче и технике приема мяча снизу.</p>		2		2		1,2,8,9	
4.	<p>Практическое занятие 8. Техника различных передвижений футболистов: бег, остановки, повороты, прыжки</p>		2		2		1,2,8,9	12,5
	<p><b>ИТОГО:</b></p> <p><b>Практ- 16</b></p> <p><b>СРС – 16</b></p> <p><b>Всего - 32</b></p>							

### 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 = 8 баллов административных, итого 100 баллов), 2-й рейтинг (9-16 неделя по 12,5 баллов = 8 баллов административных, 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.

#### для студентов 1 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

**\*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).

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

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

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

#### 4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Объем СРС в часах	Тема самостоятельной работы	Форма и вид самостоятельной работы	Формы контроля
<b>1-ый семестр</b>				
1	2	Кроссовая подготовка на местности, ОФП на гимнастических снарядах	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
2	2	Виды эстафетного бега	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
3	2	Краткие сведения гимнастики: виды упражнений на гимнастических снарядах	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
4	2	История возникновения классического волейбола	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
5	2	Правила игры в волейбол: перемещение, передвижение, стойки волейболиста	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат

6	2	История возникновения мирового баскетбола: правила и техника игры	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
7	2	Техники ведения мяча в баскетболе: броски в кольцо	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
8	2	Возникновение футбола: правила игры	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
<b>Всего: 16</b>				
<b>2-ой семестр</b>				
1	2	Бег на короткие и средние дистанции	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
2	2	ОФП – на гимнастических снарядах	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
3	2	Обучение технике опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги», кувырки вперед и назад	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
4	2	Упражнения на гимнастических снарядах: гимна. бревне, перекладине, брусьях и скамейке	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
5	2	Совершенствование техники приемов и передачи мяча сверху двумя руками и техники приема мяча снизу	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
6	2	Учебная двусторонняя игра в волейбол	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
7	2	Техника ведения мяча с низким	Самостоятельно	Реферат

		отскоком, повороты при ведении мяча, броски одной рукой с места из-под кольца	е написание реферата по тематике курса	
8	2	Все виды бросков мяча по кольцу	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
<b>Всего: 16</b>				
<b>Итого 32 часов</b>				

4.2. Самостоятельная работа студентов по дисциплине предполагает выполнение письменных работ в виде докладов, рефератов в контексте тематики курса.

Методические рекомендации по написанию рефератов, интеллектуальных карт, эссе, составлению конспектов, рецензий содержатся в учебно-методических пособиях:

- Саидова Т.К. Методические рекомендации по выполнению реферативной, курсовой и выпускной квалификационной работы (для студентов факультета истории и международных отношений). – Душанбе, 2014. – 54 с.

4.3. Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы:

- полное и глубокое освещение вопросов;
- самостоятельность и аргументированность изложения;
- грамотность, правильное и аккуратное оформление;
- своевременность сдачи работы.

4.4. Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание полностью выполнено и оформление отчета выполнено в соответствии с требованиями;
- оценка «хорошо» - задание выполнено, и в целом, отвечает предъявляемым требованиям, имеются отдельные замечания и ошибки в оформлении отчета;
- оценка «удовлетворительно» - задание выполнено на 50%, отчет не в полной мере соответствует требованиям;
- оценка «неудовлетворительно» - задание выполнено менее, чем на 50%, отчет переписан (скачан) из других источников, не проявлена самостоятельность при выполнении задания.

## 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)**

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

2. 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».

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

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

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

6. 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 «Юрайт» - urait.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://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, брусья, 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 «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.

**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 нормативов по физкультуре для промежуточной аттестации и итогового контроля**

Оценка	5		4		3		2		1	
	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

#### **Оценка 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 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

Виды	I-курс		виды	I-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	20-30 р.	30-40 р.	Сгибание и разгибание	15-20 р.	20-25 р.

в упоре на параллельных брусьях			рук в упоре на гимнастической скамейке		
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			I 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 курс			I 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			I 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**

№ 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.	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**

№ п/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

## Типовые задания для оценки освоения темы «Гимнастика».

### Бревно:

I курс – ходьба на носках, повороты на  $180^\circ$ , переднее равновесие на одной ноге, другая согнута вперед, прыжки со сменой ног, соскок прогнувшись.

II курс – вскок «верхом», упор сидя сзади ноги вместе подняты вверх, сгибая одну, толкаясь руками, встать, ходьба на носках, повороты на  $180^\circ$  на одной ноге, махом назад, два равновесия с согнутой ногой вперед, прыжки со сменой ног, заднее равновесие, поворот на  $180^\circ$  в приседе, шагом вперед соскок прогнувшись вдоль бревна.

**Опорный прыжок** через коня в длину «ноги врозь с опорой о середину коня» (высота 115-120 см).

### Упражнения вводного комплекса № 1:

1 упражнение: отжимание в упоре лежа – 15 раз.

2 упражнение: из упора присев, толчком двух ног, в упор лежа и обратно в упор присев – 15 раз.

3 упражнение: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой – 15 раз.

4 упражнение: выпрыгивание из упора присев вверх с хлопками в ладоши над головой – 15 раз.

**Критерии оценки:** выполнение комплекса упражнений один раз – 1 балл.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 5 раз.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 4 раза.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 3 раза.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений меньше трех раз.

Между подходами к выполнению комплекса отдых 30 секунд.

### Критерии оценки темы «Гимнастика».

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит упражнение без ошибок с большой амплитудой.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения одну грубую ошибку или 3-4 мелких.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения две грубые ошибки, и ряд мелких ошибок.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает упражнения, либо не может его выполнить, либо отказывается его выполнять.



Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.

### Приложение 3

#### **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ВРЕМЕННООСВОБОЖДЕННЫХ 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.**