

16416 пр Ф.Р.

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

«Утверждаю»  
Декан естественнонаучного факультета  
к.х.н., доцент Муродзода Д.С.  
« 31 » 08 20 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Название дисциплины  
**«Физическая культура и спорт»**  
направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»  
профиль подготовки: «Инженерия программного обеспечения»  
Форма подготовки очная  
Уровень подготовки - бакалавриат

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 922 от 19.09.2017г.

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 августа 2024 г.

Рабочая программа утверждена УМС Естественнонаучного факультета протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом Естественнонаучного факультета протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Заведующий (ая) кафедрой \_\_\_\_\_ Аббосов Р.С.

Зам. председателя УМС  
Естественнонаучного факультета \_\_\_\_\_ к.ф.-м.н., доцент Халимов И.И.

Разработчик (ки): \_\_\_\_\_ Мирзоев Э.М.

\_\_\_\_\_ Бозорбоев Р.С.

Расписание занятий дисциплины

Ф.И.О. преподавателя	Аудиторные занятия		Место работы преподавателя
	лекция	Практические занятия (КСР, лаб.)	
Аббосов Р.С.	1 ПИ А Понедельник 12:40 - 14:00 Четверг 12:40 - 14:00		РГСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. 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.

1.2. 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.

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

код	Результаты освоения ООП Содержание компетенций (в соответствии с ФГОС)	Перечень результатов обучения	планируемых	Вид оценочного средства
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и социальной профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Понимает гуманитарную ценность физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Применяет методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ИУК-7.3. Организовывает режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; ИПК-7.4. Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-	ИУК-7.1. Понимает гуманитарную ценность физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Применяет методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ИУК-7.3. Организовывает режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; ИПК-7.4. Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-	Прим контрольных нормативов

	личностного физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	развития,
--	---	-----------

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» является базовой (Б1.0.31). Играет большую роль в практической и методической подготовке студентов, так как в университете РГСУ «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. «Физическая культура» 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 высказанных приказах Минобразования России.

В высших учебных заведениях "Физическая культура" 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".

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

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по педагогической учебной дисциплине "Физическая культура", 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 единиц, всего 16+16 часов, из которых:

лекции 0 час., практические занятия 16+16 час., лабораторные работы 0 час., КСР 0 час., всего часов аудиторной нагрузки 32 час., в том числе всего часов в интерактивной форме 20 час., самостоятельная работа 0 час., зачет 1-2 семестр

Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура и» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику **практического и контрольного учебного материала:**

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

3.1. Содержание практической части курса

4.	<b>РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ</b> <b>Практическое занятие 7.</b> Сушность игры и краткие сведения. Ознакомление с передвижениями футболистов различными видами бега.	2	2	2	2	1,2, 8,9	12,5
4.	<b>Практическое занятие 8.</b> Ознакомление с разнообразными видами ударов по мячу. Обучение разнообразным видам передачи мяча.	2	2	2	2	1,2, 8,9	12,5
<b>ИТОГО:</b> <b>Практ- 16</b>							
<b>2 семестр</b>							
1.	<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.	2	2	2	2	1,2,5	12,5
1.	<b>Практическое занятие 2.</b> Обучению эстафетному бегу. Повторение и закрепление навыков эстафетного бега.	2	2	2	2	1,2,5	12,5
2.	<b>РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА.</b> <b>Практическое занятие 3.</b> Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне, перекладине, брусьях и скамейке. Опорный прыжок. Повторение упр-ий на гимнастических снарядах. Кувырки, стойки на лопатках и на руках.	2	2	2	2	2,3,6,7	12,5
2.	<b>РАЗДЕЛ III. БАСКЕТБОЛ</b> <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.	2	2	2	2	2,3,6,7	12,5
3.	<b>Практическое занятие 5.</b> Обучение броскам по кольцу одной рукой от плеча. Обучение штрафному броску. Обучение специальным физическим упражнениям баскетболиста.	2	2	2	2	3,4,5,7,8	12,5
3.	<b>РАЗДЕЛ IV. ВОЛЕЙБОЛ</b> <b>Практическое занятие 6.</b> Обучение перемещениям, стойкам передвижениям, подаче мяча, приемов мяча снизу и сверху. Передача мяча в средней и низкой стойке. Учебная игра.	2	2	2	2	3,4,5,7,8	12,5

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Литература	Кол-во баллов в неделю
		Лекции	Практ.	Лаб.	СРС		
<b>1 семестр</b>							
1.	<b>Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Практическое занятие 1.</b> Ознакомление с техникой бега на коротких дистанциях с высоким стартом. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.	2	2	2	2	1,2,5	12,5
1.	<b>Практическое занятие 2.</b> Ознакомление с бегом на средние дистанции. Обучение бегу на средние дистанции и ОФП на гимнастических снарядах.	2	2	2	2	1,2,5	12,5
2.	<b>РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА.</b> <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. Общеразвивающие упр-я на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка).	2	2	2	2	2,3,6,7	12,5
2.	<b>РАЗДЕЛ III. БАСКЕТБОЛ</b> <b>Практическое занятие 4.</b> Сушность игры и краткие сведения. Специальные физические упражнения баскетболистов.	2	2	2	2	2,3,6,7	12,5
3.	<b>Практическое занятие 5.</b> Ознакомление с ловлей и передачами мяча разнообразными способами. Закрепление передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении.	2	2	2	2	3,4,5,7,8	12,5
3.	<b>РАЗДЕЛ IV. ВОЛЕЙБОЛ</b> <b>Практическое занятие 6.</b> Сушность игры краткие сведения. Обучение перемещениям, передвижениям, стойкам волейболиста. Повторение подачи мяча, приемов мяча снизу и сверху. Передача мяча в средней и низкой стойке. Учебная игра.	2	2	2	2	3,4,5,7,8	12,5

4.	<b>РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ</b> Практическое занятие 7. Обучение верхней прямой подаче и технике приема мяча снизу. Повторение и закрепление верхней прямой подаче и технике приема мяча снизу.	2	2	1,2, 8,9	12,5
4.	Практическое занятие 8. Техника различных передвижений футболистов: бег, остановки, повороты, прыжки <b>ИТОГО: Практ- 16 Всего - 32</b>	2	2	1,2, 8,9	12,5

#### 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 I 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.

Порядок выставления баллов: 1-й рейтинг (1-9 недель по 12,5, итого 100 баллов), 2-й рейтинг (10-18 недель по 12,5, 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.

Табл.4

Неделя	для студентов I курсов					Всего
	Активное участие на лекционных занятиях, написание конспекта и выполнение других видов работ*	Активное участие на практических занятиях (семинарских занятиях, КСР)	СРС Написание реферата, доклада, эссе Выполнение других видов работ	Выполнение положений высшей школы (установленная форма одежды, наличие рабочей обуви, а также других пунктов устава высшей школы)	РК №1	
1	2	3	4	5	6	7
1	-	12,5	-	-	-	12,5
2	-	12,5	-	-	-	12,5
3	-	12,5	-	-	-	12,5
4	-	12,5	-	-	-	12,5
5	-	12,5	-	-	-	12,5
6	-	12,5	-	-	-	12,5
7	-	12,5	-	-	-	12,5
8	-	12,5	-	-	-	12,5
Первый рейтинг	-	100	-	-	12,5	100
					12,5	100

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

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

, где ИБ – итоговый балл, P<sub>1</sub> – итоги первого рейтинга, P<sub>2</sub> – 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>				
	2	Кроссовая подготовка на местности, ОФП гимнастических снарядах	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	Виды эстафетного бега	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	Краткие сведения о видах упражнений гимнастических снарядах	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	История возникновения классического волейбола	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	Правила игры в волейбол: перемещение, передвижение, стойки волейболиста	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	История возникновения мирового баскетбола: правила и техника игры	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	Техники ведения мяча в баскетболе: броски в кольцо	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	Возникновение футбола: правила игры	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
<b>Всего: 16</b>				
<b>2-ой семестр</b>				
	2	Бег на короткие и средние дистанции	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	ОФП – на гимнастических снарядах	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	Обучение технике опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги», кувырки вперед и назад	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	Упражнения на гимнастических снарядах: гимна. бревно, перекладина, брусья и скамья	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	Совершенствование техники приемов и передачи мяча сверху двумя руками и техники приема мяча снизу	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	Учебная двусторонняя игра в волейбол	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	Техника ведения мяча с низким отскоком, повороты при ведении мяча, броски одной рукой с места из-под кольца	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат
	2	Все виды бросков мяча по кольцу	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат

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 контекстов, 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 оформлено 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. Основа 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., Поливеский 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 легкой 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. Елифанова. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.
5. Решетников Н.В., Кишлицын 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.: «Интер», 2006
8. Гуманян 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 : Алейский 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. №2715/2271/16/19 « 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.sportrefrats.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/fkvo1>
5. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры - <http://trfk.infosport.ru>

#### 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

Форма промежуточной аттестации - 1 и 2 рубежный контроль в форме приема контрольных нормативов.

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 набранных баллов	Численное выражение оценочного балла	Оценка по традиционной системе
A	10	95-100	Отлично
A-	9	90-94	
B+	8	85-89	
B	7	80-84	Хорошо
B-	6	75-79	
C+	5	70-74	
C	4	65-69	
C-	3	60-64	
D+	2	55-59	Удовлетворительно
D	1	50-54	
Fx	0	45-49	
F	0	0-44	Неудовлетворительно

Содержание текущего контроля и промежуточной аттестации раскрывается в комплексе контролируемых 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	1	5	4	3	2	1
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
Балы 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
(дев)	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
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
(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

**Оценка освоения учебного материала программы**

Студенты всех учебных отделений, выполняющие 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, освоившие 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		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	1 м.60см.- м.80см.	1 м.80см.- 2 м.00см.
Прыжки в длину с разбега	4 м.40 см.- 4 м.60 см.	4 м.60 см.- 4 м.80 см.	Прыжки в длину с разбега	3 м.00см.- 3 м.40 см.	3 м.40см.- 3 м.60см.
Метание гранаты (700 гр.)	30-35 м.	35-40 м.	Метание гранаты (500 гр.)	20-25 м.	25-30 м.
Поднимание ног в висе до касания перекладины	10-12 р.	12-18 р.	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой (пресс)	25-35 р.	35-40 р.
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	20-30 р.	30-40 р.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	15-20 р.	20-25 р.
Выпрыгивание из полного приседа с двух ног	20-30 р.	30-40 р.	Приседание на двух ногах, руки за головой	20-30 р.	30-50 р.



Приложение 2  
Типовые задания для оценки освоения тем по курсу

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс					
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м	4,9	15,3	15,9	14,8	15,0	15,7
2.	Выжки в длину с разбега «согнув ноги» (см)	430	400	380	440	410	390
3.	Метание гранаты 700 г (м)	29	25	23	32	28	25
4.	Бег 3000 м (мин., сек)	3,5	14,30	16,00	13,30	14,00	15,30

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки						
		I курс						
		5	4	3	5	4	3	
	Кросс 3 км (мин., сек)	14,30	5,10	16,40	14,10	14,30	16,00	
	Бег на выносливость 5 км	Без учета времени					-	-
	Марш-бросок 6 км (мин)	-	-	-	33	35	37	

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

Баскетбол

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

Футбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I 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, попадания в створ ворот)	7	5	3	8	6	4

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 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. Прологанда 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 пиэло нефрите.
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 — 5-10 машинописных страниц.