

1К
218+118

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



«Утверждаю»
 Декан юридического факультета
 д.ю.н., профессор Хамроев Ш.С.

» 06 20 24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название дисциплины
 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
 направление подготовки - 40.03.01 «Юриспруденция»
 профиль подготовки - «Международно - правовой»
 Форма подготовки - очная
 Уровень подготовки - бакалавриат

ДУШАНБЕ - 2024 г.

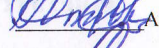

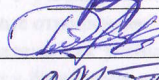

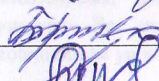
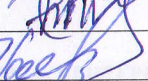
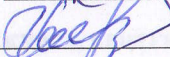
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13.08.2020 г. № 1011.

- При разработке рабочей программы учитываются
- требования работодателей, профессиональных стандартов по направлению/специальности (при наличии) (для общепрофессиональных и профессиональных дисциплин);
 - содержание программ дисциплин/модулей, изучаемых на предыдущих и последующих этапах обучения;
 - новейшие достижения в данной предметной области.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 1 от 08 августа 2024 г.

Рабочая программа утверждена УМС Юридического факультета протокол, № 11 от 28 июня 2024 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом - Юридического факультета, протокол № 11 от 28 июня 2024 г.

- Заведующий кафедрой  Аббосов Р.С.
- Зам. председателя УМС  Смоктий М.Е.
- Юридического факультета, доцент
- Разработчик(ки)  Рустамзода М.Х.
-  Маткулов С.У.
-  Бозорбоев Р.С.
-  Табаров М.С.
-  Хушвактова А.С.

| Цели | Единица | Семестр |
|------------------------------------|--------------------|-----------|
| Часть недели | Зачетная | |
| № дисциплины по учебному плану | 31.0.31 | |
| | 36 час в 1 семестр | 1 семестр |
| | 48 час (2 семестр) | 2 семестр |
| Часть (всего) по учебному плану | 48 час (2 семестр) | 2 семестр |
| Программа в зачетных единицах (ЗЕ) | | |

Расписание занятий дисциплины

| Ф.И.О. преподавателя | Аудиторные занятия | | Приём СРС | Место работы преподавателя |
|----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|
| | лекция | Практические занятия (КСР, лаб.) | | |
| Маткулов С.У | | 2 В Среда 11:00 - 12:20 Четверг 12:40-14:00 2 Б Четверг 15:40-17:00 Вторник 15:40-17:00 | | РТСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен». |
| Бозорбоев Р.С. | | 2 А Понедельник 15:40-17:00 Вторник 15:40-17:00 | | РТСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен». |
| Рустамзода М.Х. | | 2 спец Понедельник 14:10 – 15:30 Пятница 15:40-17:00 | | РТСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен». |
| Мухамадиева П.И. | | 2 Д Четверг 14:10 – 15:30 Пятница 15:40-17:00 | | РТСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен». |
| Табаров М.С. | | 2 Г Вторник 11:00-12:20 Среда 12:40-14:00 | | РТСУ, 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 развития 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 | Перечень планируемых результатов | Вид оценочного |
|-----|-------------------------|----------------------------------|----------------|
|-----|-------------------------|----------------------------------|----------------|

| | Содержание компетенций (в соответствии с ФГОС) | обучения | средства |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Понимает социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; ИУК-7.2. Применяет методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ИУК-7.3. Организует режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; ИПК-7.4. Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Прием контрольных нормативов |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» Б1.В.01 (в соответствии с ФГОС ВО) является обязательной дисциплиной в соответствии с учебным планом вариативной части образовательной направления подготовки бакалавров 41.03.05 «Международные отношения».

«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) | | | | | | |
| | Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности | 48 | - | 48 | - | - |
| Практический раздел (учебно-тренировочные) | | | | | | |
| | Активация вестибулярной функциональной системы | 6 | - | 6 | - | - |
| | Развитие физических и психофизиологических качеств | 48 | - | 6 | - | - |
| | Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе | 20 | - | 20 | - | - |
| | Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах | 22 | - | 20 | - | - |
| Контроль физической подготовленности | | | | | | |
| | Контроль ОФП | 48 | - | 48 | - | - |
| | Контроль ОФП и ППФП | | - | | - | |
| Всего по видам учебных занятий | | 192 | - | 192 | - | - |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА, КРИТЕРИИ НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ

Объем дисциплины составляет всего 96 часов за 2 семестра, из которых: лекции 0 час., практические занятия 48+48 час., лабораторные работы 0 час., КСР 0 час., 2 зачетные единицы всего часов аудиторной нагрузки 96 час., в том числе всего часов в интерактивной форме 20+20 час., самостоятельная работа 0 час.

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику практического и контрольного учебного материала:

-практический, состоящий из двух подразделов:

-методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

-учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой, практической, деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

-контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

3.1 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» В 3-4 СЕМЕСТРАХ УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА.

| № недели | Раздел дисциплины | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | Литература | Кол-во баллов в неделю |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|------------|------------------------|
| | | Лек | Практ | Лаб | СРС | КСР | | |
| 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 | |
| 2. | Практическое занятие 3. Прыжки в длину с места. Метание гранаты (на рез-т). | 2 | | | | | 2,4,6,7 | 12,5 |
| 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 | |
| 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 бег (4x100 м). | 2 | | | | | 3,6,9,10 | |
| 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 | 2 | | | | | 5,9,10,11 | 12,5 |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------|--|------|
| | подготовка на местности (2000 м дев, 3000 м юн.). ОФП- скоростно-силовые и прыжковые упр-я. | | | | | | | |
| 8. | РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА. Практическое занятие 11. Строевые упражнения на месте в движении. Упр-я на перекладине, параллельных брусьях, на гимнастической стенке и скамейке. | 2 | | | | 2,3,6,10 | | 12,5 |
| 8. | Практическое занятие 12. Упр-я на гимнастических снарядах (подготовка к промежуточному контролю по ОФП). | 2 | | | | 2,3,6,10 | | |
| 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. Повторение и закрепление элементов волейбола: приём и передачи мяча двумя руками, перемещения волейболиста с верхней передачей мяча двумя руками. Учебная игра. | 2 | | | | 3,4,5,7,8 | | 12,5 |
| 10. | Практическое занятие 15. Повторение и закрепление элементов волейбола: верхние передачи мяча двумя руками, приём мяча снизу, нижняя прямая подача. Учебная игра. | 2 | | | | 3,4,5,7,8 | | |
| 11. | Практическое занятие 16. Повторение и закрепление элементов волейбола: верхние передачи мяча в средней и низкой стойке после перемещения., нижняя прямая подача. Учебная игра. | 2 | | | | 3,4,5,7,8 | | 12,5 |
| 12. | Практическое занятие 17. Совершенствование всех изученных элементов волейбола. Учебная двусторонняя игра. | 2 | | | | 2,5,8,9 | | 12,5 |
| 12. | РАЗДЕЛ IV. БАСКЕТБОЛ Практическое занятие 18. Игровые стойки, передвижения баскетболиста, остановки с мячом и без мяча, повороты. Эстафеты с элементами баскетбола. | 2 | | | | 2,5,8,9 | | |
| 13. | Практическое занятие 19. Повторение и закрепление техники ловли мяча двумя руками, одной рукой, на месте и в движении. Передачи мяча одной и двумя руками. Учебная игра. | 2 | | | | 5,7,9,10 | | 12,5 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------|--|------|
| 14. | Практическое занятие 20. 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 | | | | 5,7,9,10 | | 12,5 |
| 14. | РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ Практическое занятие 21. Техника разнообразных ударов по мячу. Закрепление навыков ударов по мячу в игре. Учебная игра 5x5. | 2 | | | | 1,2, 8,9 | | |
| 15. | Практическое занятие 22. Техника передач мяча различными способами. Закрепление навыков в процессе игры. | 2 | | | | 1,2, 8,9 | | 12,5 |
| 16. | Практическое занятие 23. Техника остановок мяча ногой и грудью. Закрепление навыков в процессе игры. | 2 | | | | 9, 10, 11, 12 | | 12,5 |
| 16. | Практическое занятие 24. Техника длинных передач и ударов по воротам. Закрепление навыков в процессе игры. | 2 | | | | 9, 10, 11, 12 | | |
| Промежуточный контроль 2 | | | | | | | | |
| Итоговый контроль | | | | | | | | |
| ИТОГО: Практ- 48 Всего - 48 | | | | | | | | |
| 4 семестр | | | | | | | | |
| 1. | Раздел I. ГИМНАСТИКА. Практическое занятие 1. Упр-я на перекладине, параллельных брусьях, гимнастической стенке, упр-я на равновесие и координацию движений. | 2 | | | | 1,2,5 | | 12,5 |
| 2 | Практическое занятие 2. Упражнения на гимнастических снарядах: гимн. бревне, перекладине, брусьях и скамейке силового характера. | 2 | | | | 2,3,6,10 | | 12,5 |
| 2. | РАЗДЕЛ II. БАСКЕТБОЛ Практическое занятие 3. Закрепление и совершенствование бросков по кольцу в движении одной рукой, ведения мяча с низким отскоком, бросков по кольцу после двух шагов. Эстафеты с элементами баскетбола. | 2 | | | | 5,7,9,10 | | |
| 3. | Практическое занятие 4. Совершенствование ведения мяча с бросками по кольцу. Броски мяча снизу после ведения, игра на одно кольцо 2x2. | 2 | | | | 5,7,9,10 | | 12,5 |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------|------|
| 4. | Практическое занятие 5. Броски мяча по кольцу после ловли, броски по кольцу одной рукой со средней дистанции, игра на одно кольцо 3х3. | 2 | | | 1,2, 8,9 | 12,5 |
| 4. | Практическое занятие 6. 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 | |
| 5. | РАЗДЕЛ III. ВОЛЕЙБОЛ Практическое занятие 7. 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 |
| 6. | Практическое занятие 8. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками и техники приёма мяча снизу с подачи. Учебная игра. | 2 | | | 3,4,5,7,8 | 12,5 |
| 6. | Практическое занятие 9. Закрепление и совершенствование навыков подачи мяча снизу и сверху. Учебная двусторонняя игра в волейбол. | 2 | | | 3,4,5,7,8 | |
| 7. | Практическое занятие 10. Совершенствование навыков приема и передач мяча и подач мяча различными способами. Учебная двусторонняя игра. | 2 | | | 2,5,8,9 | 12,5 |
| 8. | РАЗДЕЛ IV. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Практическое занятие 11. 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 |
| 8. | Практическое занятие 12. Кроссовая подготовка на местности (девочки 2,500м и мальчики 4000м), ОФП на гимнастических снарядах, упр-я на равновесие и координацию движений. | 2 | | | 1,2,5 | |
| Промежуточный контроль №1 | | | | | | |
| 9. | Практическое занятие 13. Бег на средние дистанции (дев 800 м, юн 1500 м). ОФП на гимнастических снарядах и силовые упр-я. | 2 | | | 2,4,6,7 | 12,5 |
| 10. | Практическое занятие 14. Метание гранаты. Бег на средние дистанции (дев 1000 м, юн 2000 м на время). | 2 | | | 4,6,8,9,10 | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---------------|------|
| 10. | Практическое занятие 15. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м на время). Метание гранаты (на результат). | 2 | | | 4,6,8, 9,10 | 12,5 |
| 11. | Практическое занятие 16. Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции (60-100 м на время). | 2 | | | 3,6,9,10 | 12,5 |
| 12. | Практическое занятие 17. Прыжки в длину с места (на результат). Эстафетный бег (4х100 м на время). | 2 | | | 3,6,9,10 | 12,5 |
| 12. | Практическое занятие 18. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег (400+300+200+100 м). | 2 | | | 2,3,6,7 | |
| 13. | Практическое занятие 19. Прыжки в длину с разбега (на результат). ОФП на гимнастических снарядах и силовые упр-я. | 2 | | | 2,3,6,7 | 12,5 |
| 14. | Практическое занятие 20. Эстафетный бег (4х400 м). ОФП на гимнастических снарядах. | 2 | | | 5,9,10,11 | 12,5 |
| 14. | РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ Практическое занятие 21. Повторение и совершенствование техники различных ударов по мячу. Закрепление навыков в процессе игры. | 2 | | | 9, 10, 11, 12 | |
| 15. | Практическое занятие 22. Повторение и совершенствование техники разнообразных остановок мяча, техники ударов по воротам. Закрепление навыков в процессе игры. | 2 | | | 8,10,11,12 | 12,5 |
| 16. | Практическое занятие 23. Повторение и совершенствование техники ведения мяча, техники отбора и перехвата мяча. Закрепление навыков в процессе игры. | 2 | | | 8,10,11,12 | |
| 16. | Практическое занятие 24. Повторение и закрепление всех изученных элементов футбола. Учебная двусторонняя игра. | 2 | | | 8,10,11,12 | 12,5 |
| Промежуточный контроль №2 | | | | | | |
| Итоговый контроль | | | | | | |
| | ИТОГО: Практ- 48 Всего - 48 | | | | | |

| 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 |
| Первый рейтинг | - | 128 | 40 | 32 | | 200 |

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

$$ИБ = \frac{(P_1 + P_2)}{2} + Эи$$

0,49 + Эи 0,51

, где ИБ – итоговый балл, P₁- итоги первого рейтинга, P₂- итоги второго рейтинга, Эи – результаты итоговой формы контроля (зачет, зачет с оценкой, экзамен).

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. Замаев В. А. АНАТОМИЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов «Юрайт» 2019.
3. Рубцова И.В., Баскетбол. Учебно-методическое пособие/ — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания
4. Бусарев С. В. - Позиция физкультуры и спорта на разных стадиях экономического цикла. Российское предпринимательство - 2011г. №3-1
5. Кислицын Ю.Л. Волейбол М.: Издательство «Спорт», Человек, 2016.— 624 с.—
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования М.: Издательство «Советский спорт» 2012 - 384с.
7. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта – М., Издательство «Советский спорт» 2012-292с.
8. А.В. Караван Легкая атлетика учебное пособие/ А.В. Караван— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, АСВ, 2015.— 85 с.
9. Кабачков В.А, Полиевский С.А., Бузов А.Э. Профессиональная физическая культура в системе – резерва спорта высших достижений М., Издательство «Советский спорт» 2011 – 142с
10. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике Издательство «Человек» 2013 – 192с.
11. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе М.: Московский государственный строительный университет, 2016. – 189 с.
12. 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-г. –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-г. –Душанбе, 2001
4. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. проф. В.А. Елифанова. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. –М., 2006г.

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

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

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

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

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

11. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни : учеб. Пособие для студентов сред. спец. и высш. 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 Минобрнауки 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 Минобрнауки России "Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;

11. Приказ Минобрнауки 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://trfk.infosport.ru>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Перечень тематики методико-практических занятий:

- формирование технического мастерства в отдельных видах спорта.

Овладение двигательными умениями и навыками.

- Регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры и спорта;

- Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;

- Практические навыки массажа и самомассажа;

- Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;

- Методы корректирующей гимнастики для глаз;

- Методы оценки и коррекция осанки, телосложения, состояния здоровья, физического развития;

- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, физической и спортивной подготовленности;

- Методика проведения отдельной части учебно-тренировочного занятия;

- 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, штыги 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 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 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 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 | 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 | 60 | 50 | 40 | 30 | | | | |

| туловища | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 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 тесты | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 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) (дев) | 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) (дев) | 26 | 24 | 22 | 20 | 19 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| Пресс(юн) Пресс(дев) | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

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

| Виды | I курс | | виды | II-III курс | |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
| | Юноши | | | девушки | |
| | 5 | 4 | | 3 | 5 |
| 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 | 4.9 | 15.3 | 15.9 | 14.8 | 15.0 | 15.7 |
| 2. | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (см) | 430 | 400 | 380 | 440 | 410 | 390 |
| 3. | Метание гранаты 700 г (м) | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 |
| 4. | Бег 3000 м (мин., сек) | 3.5 | 14.30 | 16.00 | 13.30. | 14.00 | 15.30 |

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

| № п/п | Контрольные упражнения | Критерии оценки | | | | | |
|-------|--------------------------|-------------------|-------|-------|----------|-------|-------|
| | | I-II курс | | | III-курс | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | Кросс 3 км (мин., сек) | 14.30 | 15.10 | 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 | | | 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

| № 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 круг 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 |

Самбо

| № п/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».

| № п/п | Контрольные упражнения | Критерии оценки | | | | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|---------------|-----|-----|
| | | I курс | | | II - III курс | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 7 | 6 | 11 | 10 | 8 |
| 2. | Отжимание в упоре лежа за 20 сек (раз) | 20 | 17 | 15 | 22 | 20 | 17 |
| 3. | Отжимание в упоре лежа (раз) | 39 | 30 | 17 | 42 | 33 | 17 |
| 4. | 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 нем нагрузок и отдыха.
24. Методика написания общеразвивающих 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 сердечно-сосудистых 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.