

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

**«Утверждаю»**  
Декан факультета русской филологии,  
журналистики и медиакоммунологии  
**А.А. Рахимов**  
« 27 01 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки – 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

Профиль подготовки – Рекламная деятельность

Форма подготовки – очная

Уровень подготовки – бакалавриат

1,2 курс

ДУШАНБЕ – 2025

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 524 от 08.06.2017 г.

При разработке рабочей программы учитываются

- требования работодателей, профессиональных стандартов по направлению;
- содержание программ дисциплин, изучаемых на предыдущих и последующих этапах обучения;
- новейшие достижения в данной предметной области.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры отечественной и международной журналистики, протокол № 6 от 23.01. 2026 г.

Рабочая программа утверждена УМС факультета русской филологии, журналистики и медиатехнологий, протокол № 6 от 26.01.2026 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом факультета русской филологии, журналистики и медиатехнологий, протокол № 6 от 26.01.2026 г.

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цели изучения дисциплины:

**Цель курса** - Целью освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

### Задачи изучения дисциплины

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; - приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей; - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; - совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

### 1.1. Требование к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные/ общепрофессиональные / профессиональные компетенции (элементы компетенций):

Код	Результаты освоения ОПОП Содержанием компетенций (в соответствии с ФГОС) и ОПОП	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Вид оценочного 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.	Реферат, доклад Прием контрольных

		<p>Организовывает режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</p> <p>ИПК-7.4. Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	
--	--	--	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.0.30 является обязательной дисциплиной в структуре ОПОП и учебного плана по направлению подготовки. Социо - гуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней является основным принципиальным положением Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобрнауки России. В высших учебных заведениях «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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, «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в число обязательных дисциплин. Свои образовательные и развивающие функции «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 учебной программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт» учебного плана по направлению подготовки.

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

Объем дисциплины составляет   2   зачетные единицы, всего 72 часа, из которых: лекции   0   час., практические занятия – 104 часов, всего часов аудиторной нагрузки 104 час., в том числе в интерактивной форме 72 час., самостоятельная работа 0 час., зачет   1-2   семестры. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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.

Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

спорту» 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 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Таблица 3.

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Литература	Кол-во баллов в неделю
		Лек.	Пр.	КСР	Контр	СРС		
<b>I семестр</b>								
1.	Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Практическое занятие 1. Кроссовая подготовка на местности (1500 м дев., 2500		2				1, 4	20
2.	<b>Практическое занятие 2. Метание гранаты и ОФП на гимнастических снарядах (силовые упр-я).</b>		2				4, 7	20
3.	Тема 3. Практическое занятие 3. Прыжки в длину с места. Метание гранаты (на рез-т).		2				4, 7, 10	20
4.	Тема 4. РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА. Практическое занятие 3. Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне, перекладине, брусьях и скамейке. Опорный прыжок. Повторение упр-ий на гимнастических снарядах. Кувырки,		2				4, 7, 12, 13	20

	стойки на лопатках и на руках.						
5.	Тема 5 АЗДЕЛ III. БАСКЕТБОЛ Практическое занятие 4. Обучение стойкам и передвижениям баскетболиста, остановки с мячом и без мяча. Обучение ловле и передаче мяча одной рукой в движении.		2				12, 13 20
6.	Тема 6. Практическое занятие 5. Обучение броскам по кольцу одной рукой от плеча. Обучение штрафному броску. Обучение специальным физическим упражнениям баскетболиста.		2				4, 5 20
7.	Тема 7. РАЗДЕЛ IV. ВОЛЕЙБОЛ Практическое занятие 6. Обучение верхней передаче мяча после перемещений. Повторение техники приема мяча после подачи. Повторение верхней передачи.		2				4, 11, 15 20
8.	Тема 8. Спорт, его история и развитие. Олимпийское движение. Характеристика основных видов спорта. Спорт как многогранное общественное явление. Физические упражнения и игры в древности. Развитие массового спорта и спорта высоких		2				4, 5, 16 20

	достижений. 2 Олимпийское движение, его история и современное состояние.						
9.	Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.		2				4, 5, 17 20
10.	Тема 10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий		2				3,4,5, 7,8 4, 5 20

	Итого: практических - 48		48					
<b>II семестр</b>								
11.	Метание гранаты и ОФП на гимнастических снарядах (силовые упр-я).		2				2,4,6, 7	
12.	Прыжки в длину с места. Метание гранаты (на рез-т).		2				2,4,6, 7	
13.	Бег на короткие дистанции (30-60 м на время). Прыжки в длину с места (на рез-т).		2				2,4,6, 7	
14.	Бег на короткие дистанции (60-100 м на время). Прыжки в длину с разбега.		2				2,4,6, 7	
15.	Прыжки в длину с разбега (на рез-т). Эстафетный бег (4x100 м).		2				4,6,8, 9,10	
16.	Эстафетный бег (4x400м). ОФП на гимнастических снарядах (скоростно-силовые упр-я).		2				4,6,8, 9,10	
17.	Бег на средние дистанции (600 м дев, 1200 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (силовые упр-я).		2				4,6,8, 9,10	
18.	Кроссовая подготовка на местности (2000 м дев, 3000 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (упр-я на гибкость).		2				4,6,8, 9,10	

19.	Кроссовая подготовка на местности (2000 м дев, 3000 м юн.). ОФП- скоростно силовые и прыжковые упр-я.		2				8,10,1 1,12	
20.	Строевые упражнения на месте в движении. Упр-я на перекладине,		2				8,10,1 1,12	
21.	Упр-я на гимнастических снарядах (подготовка к промежуточному контролю по ОФП).		2				8,10,1 1,12	
22.	Повторение и закрепление элементов волейбола: верхние передачи мяча в средней и низкой стойке после перемещения., нижняя прямая подача. Учебная игра.		2				8,10,1 1,12	
23.	Повторение и закрепление элементов волейбола: приём и передачи мяча двумя руками, перемещения волейболиста с верхней передачей мяча двумя руками. Учебная игра.		2				8,10,1 1,12	
24.	Совершенствование всех изученных элементов волейбола. Учебная двусторонняя игра.		2				2,4,6, 7	

	ИТОГО: Лекций - 0 Практ- 56 СРС – Всего -	0	56					200
<b>III семестр</b>								
1.	Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Практическое занятие 1. Кроссовая подготовка на местности (1500 м дев., 2500м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (упр-я на гибкость и ловкость).		2				2,4,6, 7	
2.	Практическое занятие 2. Метание гранаты и ОФП на гимнастических снарядах (силовые упр-я)		2				2,4,6, 7	
3.	Практическое занятие 3. Прыжки в длину с места. Метание гранаты (на рез-т).		2				2,4,6, 7	
4.	Практическое занятие 4. Бег на короткие дистанции (30-60 м на время). Прыжки в длину с места (на рез-т).		2				2,4,6, 7	
5.	Практическое занятие 5. Бег на короткие дистанции (60-100 м на время). Прыжки в длину с разбега.		2				2,4,6, 7	
6.	Практическое занятие 6. Прыжки в длину с разбега (на рез-т). Эстафетный бег (4x100 м).		2				4,6,8, 9,10	
7.	Практическое занятие 7. Эстафетный бег (4x400м). ОФП на гимнастических снарядах (скоростно-силовые упр-я).		2				4,6,8, 9,10	

8.	Практическое занятие 8. Бег на средние дистанции (600 м дев, 1200 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (силовые упр-я).		2				4,6,8, 9,10	
9.	Практическое занятие 9. Кроссовая подготовка на местности (2000 м дев, 3000 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (упр-я на гибкость).		2				4,6,8, 9,10	
10.	Практическое занятие 10. Кроссовая подготовка на местности (2000 м дев, 3000 м юн.). ОФП- скоростно силовые и прыжковые упр-я.		2				4,6,8, 9,10	
11.	РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА. Практическое занятие 11. Строевые упражнения на месте в движении. Упр-я на перекладине, параллельных брусьях, на гимнастической стенке и скамейке.		2				8,10,1 1,12	
12.	Практическое занятие 12. Упр-я на гимнастических снарядах (подготовка к промежуточному контролю по ОФП).		2				8,10,1 1,12	
13.	Практическое занятие 13. Упражнения на гимнастической стенке, брусьях и перекладине. Силовые упр-я на брусьях, равновесие.		2				8,10,1 1,12	
14.	РАЗДЕЛ III. ВОЛЕЙБОЛ Практическое занятие 14.		2				8,10,1 1,12	

	Повторение и закрепление элементов волейбола: приём и передачи мяча двумя руками, перемещения волейболиста с верхней передачей мяча двумя руками. Учебная игра.						
15.	Практическое занятие 15. Повторение и закрепление элементов волейбола: верхние передачи мяча двумя руками, приём мяча снизу, нижняя прямая подача. Учебная игра.		2				5,7,9, 10
16.	Практическое занятие 16. Повторение и закрепление элементов волейбола: верхние передачи мяча в средней и низкой стойке после перемещения., нижняя прямая подача. Учебная игра.		2				5,7,9, 10
17.	Практическое занятие 17. Совершенствование всех изученных элементов волейбола. Учебная двусторонняя игра.		2				5,7,9, 10
18.	РАЗДЕЛ IV. БАСКЕТБОЛ Практическое занятие 18. Игровые стойки, передвижения баскетболиста, остановки с мячом и без мяча, повороты. Эстафеты с элементами баскетбола.		2				5,7,9, 10

19.	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	
20.	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				3,4,5, 7,8	
21.	РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ Практическое занятие 21. Техника разнообразных ударов по мячу. Закрепление навыков ударов по мячу в игре. Учебная игра 5x5.		2				3,4,5, 7,8	
22.	Практическое занятие 22. Техника передач мяча различными способами. Закрепление навыков в процессе игры.		2				3,4,5, 7,8	
23.	Практическое занятие 23. Техника остановок мяча ногой и грудью. Закрепление навыков в процессе игры.		2				3,4,5, 7,8	
24.	Практическое занятие 24. Техника длинных передач и ударов по воротам. Закрепление навыков в процессе игры.		2				3,4,5, 7,8	

Промежуточный контроль 2 Итоговый контроль							
	Всего: 48 практических занятий		<b>48</b>				
IV семестр							
1.	Практическое занятие 1. Упр-я на перекладине, параллельных брусьях, гимнастической стенке, упр-я на равновесие и координацию движений.		<b>2</b>			<b>2,3,6, 10</b>	
2.	Практическое занятие 2. Упражнения на гимнастических снарядах: гимн. бревне, перекладине, брусьях и скамейке силового характера.		<b>2</b>			<b>2,5,8, 9</b>	
3.	<b>РАЗДЕЛ II. БАСКЕТБОЛ</b> Практическое занятие 3. Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком, повороты при ведении мяча, броски одной рукой с места из-под кольца. Эстафеты с мячом.		<b>2</b>			<b>2,5,8, 9</b>	
4.	Практическое занятие 4. 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.		<b>2</b>			<b>5,7,9, 10</b>	
5.	Практическое занятие 5. Совершенствование ведения мяча с бросками по кольцу. Броски мяча снизу после ведения, игра на одно кольцо 2х2.		<b>2</b>			<b>5,7,9, 10</b>	

6.	Практическое занятие 6. Броски мяча по кольцу после ловли, броски по кольцу одной рукой со средней дистанции, и		2				5,7,9, 10	
7.	Практическое занятие 7. Совершенствование всех видов бросков мяча по кольцу (сбоку, снизу, сверху). Броски по кольцу со штрафной линии. Игра в баскетбол 5х5.		2				5,7,9, 10	
8.	<b>РАЗДЕЛ III. ВОЛЕЙБОЛ</b> Практическое занятие 8. Закрепление и совершенствование техники приёма мяча с подачи и техники верхних передач.		2				3,4,5, 7,8	
9.	Практическое занятие 9. Совершенствование техники приемов и передач мяча сверху двумя руками и техники приёма мяча снизу с подачи. Учебная игра.		2				3,4,5, 7,8	
10.	Практическое занятие 10. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками и техники приёма мяча снизу с подачи. Учебная игра.		2				3,4,5, 7,8	
11.	Практическое занятие 11. Закрепление и совершенствование навыков подачи мяча снизу и сверху. Учебная двусторонняя игра в волейбол.		2				3,4,5, 7,8	
12.	Практическое занятие 12. Совершенствование навыков приема и передач мяча и подач мяча различными способами. Учебная двусторонняя игра.		2				3,4,5, 7,8	
13.	<b>РАЗДЕЛ IV. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> Практическое занятие 13. Кроссовая подготовка на		4				2,5,8, 9	

	местности (девочки 1500м и мальчики 2,500м), ОФП на гимнастических снарядах, упр-я на гибкость и ловкость.							
14.	Практическое занятие 14. Кроссовая подготовка на местности (девочки 2,500м и мальчики 4000м), ОФП на гимнастических снарядах, упр-я на равновесие и координацию движений.		4					
<b>Промежуточный контроль №1</b>								
15.	Практическое занятие 15. Бег на средние дистанции (дев 800 м, юн 1500 м). ОФП на гимнастических снарядах и силовые упр-я.		4				,6,8, 9,10	
16.	Практическое занятие 16. Метание гранаты. Бег на средние дистанции (дев 1000 м, юн 2000 м на время).		4				4,6,8, 9,10	
17.	Практическое занятие 17. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м на время). Метание гранаты (на результат).		4				4,6,8, 9,10	
18.	Практическое занятие 27. Повторение и закрепление всех изученных элементов футбола. Учебная двусторонняя игра.		2				8,10,1 1,12	
19.	Практическое занятие 28. Эстафетный бег 4x100 метров, 4x400 метров. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по легкой атлетике.		2					
<b>Промежуточный контроль №2</b>								
<b>Итоговый контроль</b>								
	Итого Практ: 48 Всего - 48							

**Формы контроля и критерии начисления баллов**

Контроль усвоения студентом каждой темы осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы (БРС), включающей текущий, рубежный и итоговый контроль. Студенты 1 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.

Контроль усвоения студентом каждой темы осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы (БРС), включающей текущий, рубежный и итоговый контроль. 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 (1-8 неделя по 12,5 баллов = итого 100 баллов), 2-й рейтинг (9-16 неделя по 12,5 баллов = итого 100 баллов), итоговый контроль 100 баллов.

В случае пропуска студентом занятий по уважительной причине (при наличии подтверждающего документа) в период академической недели, деканат факультета обращается к проректору по учебной работе с представлением об отработке студентом баллов за пропущенные дни по каждой отдельной дисциплине с последующим внесением их в электронный журнал.

Итоговая форма контроля по дисциплине (экзамен) проводится в традиционной (устной) форме.

Таблица 4.

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)	РК№1	Всего
1	2	3	4	5	6	7
1	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
2	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
3	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
4	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
5	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
6	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
7	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
8					12,5	12,5
<b>Первый рейтинг</b>	<b>21</b>	<b>31,5</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>12,5</b>	<b>100</b>

Формула вычисления результатов дистанционного контроля и итоговой формы контроля по дисциплине за семестр:

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

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

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

##### 4.1.1. План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Объём СРС в ч.	Тема СРС	Вид результатов самостоятельной работы	форма контроля
<b>I семестр</b>				
1.	2	Кроссовая подготовка на местности, ОФП на гимнастических снарядах	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
2.	2	Виды эстафетного бега	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
3.	2	Краткие сведения гимнастики: виды упражнений на гимнастических снарядах	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
4.	2	История возникновения классического волейбола	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	в Реферат, доклад
5.	2	Правила игры в волейбол: перемещение, передвижение, стойки волейболиста	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
6.	2	История возникновения мирового баскетбола: правила и техника игры	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
7.	2	Техники ведения мяча в баскетболе: броски в кольцо	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
8.	2	Возникновение футбола: правила игры	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
<b>II семестр</b>				
9.	2	Бег на короткие и средние дистанции	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
		<b>ОФП – на гимнастических снарядах</b>	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад

		<b>Обучение технике опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги», кувырки вперед и назад</b>	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
		<b>Упражнения на гимнастических снарядах: гимна. бревно, перекладине, брусьях и скамейке</b>	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
		<b>Совершенствование техники приемов и передачи мяча сверху двумя руками и техники приема мяча снизу</b>	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
		<b>Учебная двусторонняя игра в волейбол</b>	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
		<b>Техника ведения мяча с низким отскоком, повороты при ведении мяча, броски одной рукой с места из-под кольца</b>	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
		<b>Все виды бросков мяча по кольцу</b>	Самостоятельное написание реферата по тематике курса	Реферат, доклад
Итого				

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

**4.2. Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению.** Самостоятельная работа студентов по дисциплине предполагает выполнение письменных работ в виде докладов, рефератов в контексте тематики курса.

**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.

#### 4. 3. Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы:

- ✓ грамотное применение определений, понятий, терминов и др.;
- ✓ логическая последовательность в изложении материала;
- ✓ обоснованность выводов;
- ✓ самостоятельность и оригинальность в изложении материала;
- ✓ текст конспекта должен оформляться с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

#### 4. 4. Критерии оценки выполнения самостоятельной работы:

4-балльная шкала (уровень освоения)	Показатели	Критерии
Отлично (повышенный уровень)	Полнота выполнения практического задания. Последовательность и рациональность выполнения задания. Самостоятельность выводов, оценок и комментариев.	Студентом задание выполнено самостоятельно и своевременно; материал изложен последовательно и рационально. Даны полные ответы на все поставленные вопросы, сформулированы и полностью обоснованы собственные оценки, выводы и комментарии.
Хорошо (базовый уровень)	Творческий подход с позиций профессиональной деятельности специалиста по рекламе и связям с общественностью.	Студентом задание выполнено своевременно, но недостаточно самостоятельно, с подсказкой преподавателя. Материал изложен последовательно и рационально; даны ответы на все поставленные вопросы, сформулированы собственные оценки, выводы и комментарии, но их обоснование неполно.
Удовлетворительно (пороговый уровень)	Нет работы в команде.	Студентом задание решено несвоевременно, недостаточно самостоятельно, с подсказками преподавателя; материал изложен недостаточно последовательно и рационально. Даны ответы не на все поставленные вопросы, слабо сформулированы собственные оценки, выводы и комментарии.
Неудовлетворительно (уровень не сформирован)	Нет самостоятельности и полноты выполнения работы	Студентом задание не выполнено.

### 5. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 5.1. Основная литература:

1. 1. Гайворонский А. И., Гайворонский И. В., Ничипорук Г. И. Анатомия
2. центральной нервной системы и органов чувств. Учебник для
3. академического бакалавриата. – М.: изд-во «Юрайт», 2019. – 320 с.

4. 2. Замараев В. А. АНАТОМИЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для
5. вузов «Юрайт» 2019. ....
6. 3. Рубцова И.В., Баскетбол. Учебно-методическое пособие/ — Орел:
7. Межрегиональная Академия безопасности и выживания
8. 4. Бусарев С. В. - Позиция физкультуры и спорта на разных стадиях
9. экономического цикла. Российское предпринимательство - 2011 г. №3-1
10. 5. Кислицын Ю.Л. Волейбол М.: Издательство «Спорт», Человек, 2016.—
11. 624 с.—
12. 6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и
13. прогнозирования М.: Издательство «Советский спорт» 2012 - 384с.
14. 7. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений:
15. записки практического психолога спорта – М., Издательство «Советский спорт» 2012-292с.
16. А.В. Караван Легкая атлетика учебное пособие/ А.В. Караван— СПб.: Санкт-Петербургский
17. государственный университет, АСВ, 2015.— 85 с. 9. архитектурно-строительный
18. Кабачков В.А, Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в
19. системе – резерва спорта высших достижений М., Издательство «Советский спорт» 2011 –
- 142с 10.
20. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ
21. по обучению лёгкой атлетике Издательство «Человек» 2013 – 192с. 11.
22. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе М.: Московский государственный строительный
23. университет, 2016. – 189 с. 12. Шулико Н.М. Физкультурно – оздоровительные мероприятия
24. в режиме трудовой деятельности музыкантов: Учебно – методическое пособие – М.,
25. Издательство СПбГУ – 2013 18с.

## 5.2. Дополнительная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов
2. В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2007.-366с.
3. Каримов Т.А. Влияние занятий баскетболом на развитие физических
4. качеств подростков: методические указания / Т.А. Каримов ; ред.Т.В.
5. Гусейнова; М-во образования РФ. М-во образования РТ. Рос.-Тадж.(слав.)ун-т.
6. Душанбе, 2001
7. Каримов Т.А. Влияние занятий баскетболом на развитие физических
8. качеств подростков: методические указания / Т.А. Каримов ; ред.Т.В.
9. Гусейнова; М-во образования РФ. М-во образования РТ. Рос.-Тадж.(слав.)ун-т.
10. Душанбе, 2001
11. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. проф. В.А.
12. Епифанова. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.
13. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие
14. для студентов СПО. -М., 2006г.
15. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В.
16. Оптимальная двигательная активность: Учебно – методическое пособие –
17. Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007 – 23с.
18. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова. –
19. М.; СПб...; «Питер», 2006
20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование:
21. учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский
22. центр «Академия», 2006.-336с.
23. Физическая культура в режиме дня студента: методические
24. рекомендации. – Мичуринск: «Издательство» Мич ГАУ , 2008. – 15с.
25. Физическое воспитание в вузе – рабочая программа. М.: 2002.
26. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни : учеб. Пособие для
27. студентов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Б.Н. Чумаков. – М.: Пед. –во
28. России, 2004

### 5.3. Нормативно-правовые материалы (по мере необходимости):

1. Закон РТ «О печати и других СМИ» [Электронный ресурс], режим доступа: <http://mediaschool.tj>
2. Закон РТ «Об информации» [Электронный ресурс], режим доступа: <http://cipi.tj>
3. Закон РТ «Об информатизации» [Электронный ресурс], режим доступа: <http://cipi.tj>
4. Закон РТ «О телевидении и радиовещании» [Электронный ресурс], режим доступа: [nansmit.tj](http://nansmit.tj)
5. Этические нормы журналистской деятельности в Таджикистане [Электронный ресурс], режим доступа: [www.odob.tj](http://www.odob.tj)
6. Закон РТ «О праве на доступ к информации» [Электронный ресурс], режим доступа: <http://cipi.tj>
7. Закон РФ «О средствах массовой информации» [Электронный ресурс], режим доступа: <http://www.consultant.ru>
8. Кодекс профессиональной этики российского журналиста [Электронный ресурс], режим доступа: <http://www.ruj.ru>

### 5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

#### А) сайты:

1. [http://www.mediascope.ru/files/MediaTrends\\_%2017.pdf](http://www.mediascope.ru/files/MediaTrends_%2017.pdf)
2. <http://edu.of.ru/attach/17/191749.pdf>
3. <http://cyberleninka.ru/article/n/mediakontent-internet-smi-v-informatsionno-kommunikativnoy-sisteme-regiona>
4. <http://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-narrativnosti-multimedijnoy-istorii-kak-novogo-zhanra-internet-smi>
5. <http://new.tj> (Азия-Плюс)
6. [www.khovar.tj](http://www.khovar.tj) (НИАТ «Ховар»)
7. <http://avesta.tj> (ИА «Авеста»)
8. <http://www.faraj.com.tj> (Фараж)
9. <http://vecherka.tj> (Вечёрка)
10. <http://safina.tj> (ТВ Сафина)
11. <http://tvt.tj> (Тоҷикистон)
12. <http://www.jahonnamo.tj/ru> (Джахоннамо)
13. <http://www.bbc.com/> (BBC)
14. <http://edition.cnn.com/> (CNN)
15. <http://ru.euronews.com/> (Euronews)
16. <http://www.thetimes.co.uk/> (The Times)
17. <http://www.nytimes.com/> (New-York Times)
18. <http://www.lemonde.fr/> (Монд)
19. <https://www.afp.com/> (АФП)
20. <https://www.dpa.com> (DPA)
21. <http://www.reuters.com/> (Рейтер)
22. <http://www.xinhuanet.com/> (Синьхуа)
23. <http://www.kyodonews.jp> (Киодо Цусин)
24. <http://www.1tv.ru> (Первый канал)
25. <http://www.vesti.ru> (Вести)
26. <http://www.ntv.ru> (НТВ)
27. <http://tass.ru/> (ТАСС)
28. <https://ria.ru> (РИА Новости)

#### Б) электронные библиотеки по журналистике:

- <http://www.library.cjes.> – Библиотека Центра экстремальной журналистики – одна из крупнейших специализированных электронных библиотек по журналистике в Интернете;
- <http://www.evartist.narod.ru/journ.-> электронная библиотека, включающая разделы: история журналистики, Теория и практика журналистики, Реклама, маркетинг и PR, Логика и риторика, Справочники и словари;
- <http://journalist.virt-ru> –электронный архив журнала «Журналист»;

- <http://www.bibliorossica> – электронная библиотека;
- <http://e-cis.info/index>.
- Официальный сайт журнала «Журналист»: <http://journalist-virt.ru/>
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс», Закон РФ «О средствах массовой информации»: <http://www.consultant.ru/popular/smi/>
- МПС – электронный журнал «Медиа. Информация. Коммуникация» // <http://mic.org.ru>
- Портал образовательных ресурсов МГИ им. Дашковой: <http://www.dashkova.ru/>

#### **5. 5.Перечень информационных технологий и программного обеспечения:**

- MS Office
- MicrosoftOfficeProfessional
- Microsoft Windows
- Google Forms
- Scribus OpenShot
- Video Editor
- Audacity
- Adobe Photoshop

### **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, направленности; - гигиенической или Средства и методы мышечной релаксации в спорте; - тренировочной 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 мес печатными материалами на кафедре отечественной и международной журналистики).

В Университете созданы специальные условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также обеспечивается:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проёмов, лифтов).

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

*Форма итоговой аттестации – зачет, который проводится в устной традиционной форме, а также сдаче нормативов. Форма промежуточной аттестации - 1 и 2 рубежный контроль, который проводится в форме опроса и сдаче нормативов.*

#### **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
<b>A</b>	10	95-100	Отлично
<b>A-</b>	9	90-94	
<b>B+</b>	8	85-89	Хорошо
<b>B</b>	7	80-84	
<b>B-</b>	6	75-79	
<b>C+</b>	5	70-74	Удовлетворительно
<b>C</b>	4	65-69	
<b>C-</b>	3	60-64	
<b>D+</b>	2	55-59	
<b>D</b>	1	50-54	Неудовлетворительно
<b>Fx</b>	0	45-49	
<b>F</b>	0	0-44	

*Содержание текущего контроля, промежуточной аттестации, итогового контроля*

раскрываются в фонде оценочных средств, предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

ФОС по дисциплине является логическим продолжением рабочей программы учебной дисциплины. ФОС по дисциплине прилагается.

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
3. 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) (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

### 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		девушки	девушки
Бег 100 м.	13.8-14.5	13.5-14.0	Бег 100 м.	17.0-18.0	16.0-17.0
Кросс (3 км)	13.30-14.30	13.00-14.00	Кросс (2 км)	11.30-12.30	11.00-12.00
Подтягивание на перекладине	10 р.-15р.	15 р.-20р.	Подтягивание на низкой перекладине	10-15 р.	15-20 р.
Прыжки в длину с места	2 м.30см. 2 м.50 см.	2 м.50см. 2 м.70 см.	Прыжки в длину с места	1м.60см.- 1 м.80см.	1 м.80см.- 2 м.00см.
Прыжки в длину с разбега	4 м.40 см.- 4 м.60 см.	4 м.60 см.- 4 м.80 см.	Прыжки в длину с разбега	3м.00см.- 3м.40 см.	3м.40см.- 3м.60см.
Метание гранаты (700 гр.)	30-35 м.	35-40 м.	Метание гранаты (500 гр.)	20-25 м.	25-30 м.
Поднимание ног в висе до касания перекладины	10-12 р.	12-18 р.	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой (пресс)	25-35 р.	35-40 р.
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	20-30 р.	30-40 р.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	15-20 р.	20-25 р.
Выпрыгивание из полного приседа с двух ног	20-30 р.	30-40 р.	Приседание на двух ногах, руки за головой	20-30 р.	30-50 р.

**Приложение 2 Типовые задания для оценки освоения тем по курсу**

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

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

#### Бревно:

I курс – ходьба на носках, повороты на 180°, 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° на одной ноге, махом назад, два равновесия с согнутой ногой вперед, прыжки со сменой ног, заднее равновесие, поворот на 180° 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.

### ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ, ДОКЛАДОВ 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 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 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 реферата, доклада – 5-10 машинописных страниц.