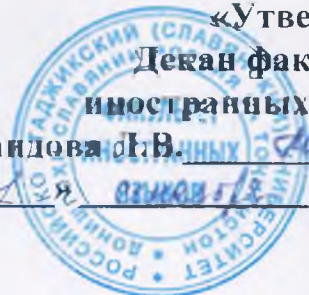


1К 4В + 418

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  
иностранных языков  
Сандова И.В. \_\_\_\_\_  
« 1 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
направление подготовки 45.05.02 «Лингвистика»  
• профиль подготовки «Перевод и переводоведение»  
Форма подготовки очная  
Уровень подготовки - бакалавриат

Душанбе – 2023 г.

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

При разработке рабочей программы учитываются

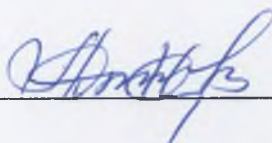
- содержание программ дисциплин, изучаемых на предыдущих и последующих этапах обучения;
- новейшие достижения в данной предметной области.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры Физического воспитания \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Рабочая программа утверждена УМС факультета иностранных языков \_\_\_\_\_, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом факультета иностранных языков, протокол № 1 от 30 августа 2023 г.

Заведующий (ая) кафедрой



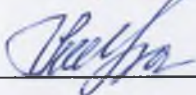
Аббосов Р.С.

Зам. председателя УМС факультета иностранных языков



Азимова А.Э

Разработчик (ки):



Хушвактова А.С

## Расписание занятий дисциплины

Ф.И.О. преподавателя	Аудиторные занятия		Приём СРС	Место работы преподавателя
	лекци я	Практические занятия (КСР, лаб.)		
Рустамзода М.Х  Бозорбоев Р.С		101анг понедельник 11:00-12:20 вторник 11:00-12:20  102анг понедельник 11:00-12:20 вторник 11:00-12:20		РТСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен».

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

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

#### 1.1 Учебные задачи дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

##### Задачами дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

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

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

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

Объем дисциплины (модуля) составляет   2   зачетных единицы, всего 96 часов, из которых: лекции   0   час., практические занятия   48+48   час., лабораторные работы   0   час., КСР   0   час., всего часов аудиторной нагрузки   48+48   час., в том числе всего часов в интерактивной форме   20   час., самостоятельная работа    час., зачет   1-2   семестр

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составляет 96 академических часов.

Цикл:	Б1	Семестр
Часть цикла: *	Вариативная	
№ дисциплины по учебному плану	Б1. В.ДВ	
Часов (всего) по учебному плану	298 час в том числе: 48 час (1 семестр) 48 час (2 семестр) 4	1 семестр 2 семес
Трудоемкость в зачетных единицах (ЗЕТ)	-----	-----
Лекции (ЗЕТ, часов)	-----	-----
Практические занятия (ЗЕТ, часов)	0 ЗЕТ, 96 час	1,2, семестр
Лабораторные занятия (ЗЕТ, часов)	-----	-----
Объем самостоятельной работы по учебному плану (ЗЕТ, часов)	-----	-----
Зачет	-----	-----

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.

№ п/п	Темы дисциплины	Всего часов на тему	Виды учебных занятий, включая работу студентов, и трудоемкость (в часах) (в соответствии с УП)			
			лк	пр	лаб	СРС
1	2	3	4	5	6	7
Методический раздел (методико-практические)						
1.	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	48	-	48	-	-
Практический раздел (учебно-тренировочные)						
1.	Активация вестибулярной функциональной системы	14	-	14	-	-
2.	Развитие физических и психофизиологических качеств	48	-	48	-	-
3.	Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе	32	-	32	-	-
4.	Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах	50	-	50	-	-

Контроль физической подготовленности						
	Контроль ОФП		-		-	-
	Контроль ОФП и ППФП	48	-	48	-	-
Всего по видам учебных занятий		240	-	240	-	-

### 3.1 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в 1-2 семестрах учебным планом не предусмотрена.

№ не де ли	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Литература	Кол-во баллов в неделю
		Лек.	Практ.	Лаб.	СРС	КСР		
<b>1 семестр</b>								
5.	<b>Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>  Практическое занятие 9. Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.		2				1,2,5	12,5
5.	Практическое занятие 10. Обучение прыжкам в длину с места.		2				1,2,5	12,5
6.	Практическое занятие 11. Обучение прыжкам в длину с разбега.		2				2,4,6,7	12,5
6.	Практическое занятие 12. Ознакомление с техникой метания гранаты.		2				4,6,8,9,10	

7.	Практическое занятие 13. Обучение технике метания гранаты.		2				4,6,8,9,10	12,5
7.	Практическое занятие 14. Ознакомление с бегом на средние дистанции.		2				3,6,9,10	
8.	Практическое занятие 15. Обучение бегу на средние дистанции и ОФП на гимнастических снарядах.		2				3,6,9,10	12,5
<b>Промежуточный контроль N 1</b>								
8.	Практическое занятие 16. Ознакомление с эстафетным бегом, обучение эстафетному бегу.		2				2,3,6,7	12,5
9.	<b>РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА.</b> Практическое занятие 17. Краткие сведения развития гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении, перестроение на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах.		2				2,3,6,7	12,5
9.	Практическое занятие 18. Обучение технике строев, перестроения, ходьба в колоннах и шеренгах. Обучение упражнениям		2				5,9,10,11	12,5

	<p>общеразвивающего характера на гимнастических снарядах.</p> <p>Равновесие на гимнастическом бревне, ходьба с поворотами на 90,180,360 гр.</p>							
10.	<p><b>Практическое занятие19.</b> Упражнения на гимнастической стенке, брусьях и перекладине (общеразвивающие и силовые упр-я).</p>		2				5,9,10,11	12,5
10.	<p><b>Практическое занятие20.</b> Закрепление навыков строевых упражнений и перестроений. Обучение упражнениям общеразвивающего характера на гимнастических снарядах.</p>		2				2,3,6,10	
11.	<p><b>РАЗДЕЛ III.</b></p> <p><b>БАСКЕТБОЛ</b></p> <p><b>Практическое занятие21.</b></p> <p>Закрепление передач мяча одной и двумя руками на месте и в движении.</p>		2				2,3,6,10	12,5



11.	<b>Практическое занятие22.</b> Ознакомление с игровыми стойками, передвижения баскетболистов, остановки с мячом и без мяча.		2				3,4,5,7,8	
12.	<b>Практическое занятие23.</b> Ознакомление с ловлей и передачами мяча одной рукой в движении.		2				3,4,5,7,8	
12.	<b>Практическое занятие24.</b> Закрепление ловли и передач мяча в движении различными способами. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.		2				3,4,5,7,8	12,5
13.	<b>РАЗДЕЛ IV.</b> <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>  <b>Практическое занятие25.</b> Закрепление техники верхних и нижних передач, передвижений и стоек волейболиста.		2				3,4,5,7,8	
13.	<b>Практическое занятие 26.</b> Обучение передаче двумя руками сверху и приём мяча снизу. Обучение прямой нижней подачи.		2				2,5,8,9	12,5

14.	Практическое занятие 27. Ознакомление с верхней передачей в средней и низкой стойке после перемещения.		2				2,5,8,9	
14.	Практическое занятие 28. Закрепление навыков прямой нижней подачи, приёма верхней передачи в средней и низкой стойке.		2				5,7,9,10	12,5
15.	Практическое занятие 29. Повторение подач мяча, приемов мяча снизу и сверху, передач мяча в средней и низкой стойке. Учебная игра.		2				5,7,9,10	
15.	<b>РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ</b>  Практическое занятие 30. Ознакомление с разнообразными видами ударов по мячу, остановок и передачи мяча.		2				1,2, 8,9	12,5
16.	Практическое занятие 31. Обучение разнообразным видам передачи мяча. Учебная игра.		2				1,2, 8,9	12,5
<b>Промежуточный контроль N 2</b>								
16.	Практическое занятие 32. Ознакомление с разными способами остановками мяча.		2				9, 10, 11, 12	12,5

	Учебная игра.							
<b>Итоговый контроль</b>								
	<b>ИТОГО: Практ- 48</b>							
<b>2 семестр</b>								
<b>5.</b>	<b>Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>  Практическое занятие 9. Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта.		2				1,2,5	12, 5
<b>5.</b>	Практическое занятие 10. Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.(по выражу и по прямой )		2				1,2,5	
<b>6.</b>	Практическое занятие 11. Обучение технике прыжков в длину с места.		2				2,4,6,7	
<b>6.</b>	Практическое занятие 12. Повторение и закрепление техники прыжков в длину с места. (прыжки на результат).		2				4,6,8,9,10	12,5
<b>7.</b>	Практическое занятие 13. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».		2				4,6,8,9,10	12,5
<b>7.</b>	Практическое занятие 14. Повторение		2				3,6,9,10	

	е и закреплениетехники прыжков в длину с разбега. (прыжки на результат).							
8.	Практическое занятие 15.Обучение технике метания гранаты.		2				3,6,9,10	12,5
<b>Промежуточный контроль N 1</b>								
8.	Практическое занятие16.Повторени е и закрепление техники метания гранаты.		2				2,3,6,7	12,5
9.	Практическое занятие 17.Обучение бегу на средние дистанции.		2				2,3,6,7	
9.	<b>РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА.</b>  Практическое занятие 18.Обучение технике опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»(через «козла»), обучение кувыркам вперед и назад.		2				5,9,10,1 1	12,5
10.	Практическое занятие19.Упражнен ия на гимнастических снарядах: гимн.бревне, перекладине, брусьях и скамейке.		2				5,9,10,1 1	12,5

	Опорный прыжок.							
10.	Практическое занятие 20. Повторение упражнений на гимнастических снарядах. Кувырки, стойки на лопатках и на руках.		2				2,3,6,10	
11.	<b>РАЗДЕЛ III. БАСКЕТБОЛ</b>  Практическое занятие 21. Обучение стойкам и передвижениям баскетболиста, остановки с мячом и без мяча.		2				2,3,6,10	
11.	Практическое занятие 22. Обучение ловле и передаче мяча одной рукой в движении.		2				3,4,5,7,8	12,5
12.	Практическое занятие 23. Обучение броскам по кольцу одной рукой от плеча. Обучение штрафному броску.		2				3,4,5,7,8	
12.	<b>РАЗДЕЛ IV. ВОЛЕЙБОЛ</b>  Практическое занятие 24. Обучение верхней передаче мяча после перемещений.		2				3,4,5,7,8	12,5

13.	Практическое занятие25. Повторение техники приема мяча после подачи. Повторение верхней передачи.		2				3,4,5,7,8	12,5
13.	Практическое занятие26.Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		2				3,4,5,7,8	
14.	Практическое занятие27.Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками, совершенствование техники подач.		2				2,5,8,9	
14.	Практическое занятие28.Повторение и закрепление верхней прямой подачи и технике приема мяча снизу.		2				2,5,8,9	12,5
15.	<b>РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ</b> Практическое занятие29.Закрепление техники передвижений футболиста: бег, остановки, повороты, прыжки.		2				5,7,9,10	12,5
15.	Практическое занятие30.Обучение технике ударов по		2				5,7,9,10	

	мячу.							
16.	<b>Практическое занятие 31.</b> Повторение и закрепление навыков ударов по мячу серединой подъема стопы, внутренней и внешней стороной стопы, ударов с лёта.		2				1,2, 8,9	12,5
<b>Промежуточный контроль N 2</b>								
16.	<b>Практическое занятие 32.</b> Обучение технике разнообразных остановок мяча. Обучение технике ударов по воротам.		2				9, 10, 11, 12	12,5
<b>Итоговый контроль</b>								
	<b>ИТОГО: Практ- 48 Всего – 96 часов</b>							

### Формы контроля и критерии начисления баллов

Контроль усвоения студентом каждой темы осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы (БРС), включающей текущий, рубежный и итоговый контроль. Студенты **1 курсов**, обучающиеся по кредитно-рейтинговой системе обучения, могут получить максимально возможное количество баллов - 300. Из них на текущий и рубежный контроль выделяется 200 баллов или 49% от общего количества.

На итоговый контроль знаний студентов выделяется 51% или 100 баллов. Из них 16 баллов администрацией могут быть представлены студенту за особые заслуги (призовые места в Олимпиадах, конкурсах, спортивных соревнованиях, выполнение специальных заданий, активное участие в общественной жизни университета).

Порядок выставления баллов: 1-й рейтинг (1-8 неделя по 12,5 баллов, итого 100 баллов), 2-й рейтинг (9-16 неделя по 12,5 баллов, итого 100 баллов), итоговый контроль 100 баллов.

К примеру, за текущий и 1-й рубежный контроль выставляется 100 баллов: лекционные занятия – 20 баллов, за практические занятия (КСР, лабораторные) – 32 балла, за СРС – 20 баллов, требования ВУЗа – 20 баллов, административные баллы – 8 баллов.

В случае пропуска студентом занятий по уважительной причине (при наличии подтверждающего документа) в период академической недели, деканат факультета обращается к проректору по учебной работе с представлением об отработке студентом

баллов за пропущенные дни по каждой отдельной дисциплине с последующим внесением их в электронный журнал.

для студентов 1 курсов

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

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



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

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

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

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

##### Методический раздел

Курс	Осенний семестр	Весенний семестр
1	Методика овладения эффективными умениями и навыками при ускоренном обучении различным видам лёгкой атлетики	<p>Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции с высокого старта.</p> <p>Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол.</p> <p>Методико-практическое. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол.</p> <p>Методико-практическое. Основы судейства игры в волейбол.</p> <p>Правила игры.</p>
2	<p>Комплекс ОРУ без предметов</p> <p>Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол.</p> <p>Основы судейства игры в баскетбол.</p> <p>Правила игры.</p>	<p>Проведение фрагмента занятия по видам спорта</p> <p>Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях лёгкой атлетикой.</p>
3	<p>Методика организации круговой тренировки</p> <p>Простейшие методы ускоренного овладения приемами игры в настольный теннис</p>	<p>Методика проведения части занятия</p> <p>Методика организации соревновательной деятельности</p>

## **Практический раздел**

### **Лёгкая атлетика**

- обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег подстанции, финиширование);
- обучение основным приёмам эстафетного бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование);
- обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление);
- совершенствование техники бега на короткие дистанции;
- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствование техники прыжков в длину;
- кроссовая подготовка

### **Баскетбол**

- обучение и совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- обучение и совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу;
- обучение и совершенствование технике игры в защите
- обучение и совершенствование технике игры в нападении
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники перемещений баскетболиста, ловли, ведения и передачи мяча;
- совершенствование техники и тактики игры.
- совершенствование тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование техники и тактики в двухсторонней игре.

### **Волейбол**

- обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений;
- обучение и совершенствование подач;
- обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи;
- совершенствование техники подач и нападающего удара;
- обучение тактическим приёмам игры;
- обучение технике блокирования мяча
- совершенствование техники в двухсторонней игре.
- совершенствование техники игры в защите и нападении;
- совершенствование техники и тактики игры.

### **Футбол**

- обучение технике владения мячом;
- обучение технике бросков;
- обучение техническим приёмам игры в нападении и защите;
- обучение тактике игры;
- совершенствование техники игры в нападении и защите
- совершенствование техники в двухсторонней игре

### **Настольный теннис**

- обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча;
- обучение и совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.

### **Самбо**

- обучение и совершенствование техники приемов в борьбе «Самбо»;
- совершенствование бросков через плечо;
- обучение технике задней подножки;
- обучение технике прием подхват с внутренней стороны;
- обучение удержания партнера;
- разнообразный подход и захватам в борьбе самбо;
- совершенствование болевых приемов с рук и ног;
- учебная схватка;
- контрольная схватка.

### **Национальная борьба**

- обучение и совершенствование техники приемов в национальной борьбе (гуштингири);
- обучение технике прием бедра;
- обучение и совершенствование приема скручивание;
- совершенствование техники разных бросков;
- обучение и совершенствование внутреннего зацепа;
- обучение технике прием через плечо;
- контрольная схватка.

### **Шашки**

- обучение и совершенствование технической подготовки;
- обучение и совершенствование тактическая подготовка;
- совершенствование игры в шахматы.

### **Шахматы**

- обучение и совершенствование пешечного гамбита;
- обучение и совершенствование игры ферзем;
- обучение о совершенствование тактическим приемам в шахматы;
- совершенствование игры в шахматы.

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

### 5.1. Основная литература:

11. 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., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе – резерва спорта высших достижений М., Издательство «Советский спорт» 2011 – 142с
10. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению лёгкой атлетике Издательство «Человек» 2013 – 192с.
11. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе М.: Московский государственный строительный университет, 2016. – 189 с.
12. Шулико Н.М. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме трудовой деятельности музыкантов: Учебно – методическое пособие – М., Издательство СПбГУ – 2013 18с.

### 5.2. Дополнительная литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2007.-366с.
2. Каримов Т.А. Влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств подростков: методические указания / Т.А. Каримов ; ред.Т.В. Гусейнова; М-во образования РФ. М-во образования РТ. Рос.-Тадж.(слав.)ун-т. –Душанбе, 2001
3. Каримов Т.А. Влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств подростков: методические указания / Т.А. Каримов ; ред.Т.В. Гусейнова; М-во образования РФ. М-во образования РТ. Рос.-Тадж.(слав.)ун-т. –Душанбе, 2001
4. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. проф. В.А. Епифанова. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. -М., 2006г.

6. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно – методическое пособие – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007 – 23с.
7. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова. – М.; СПб...; «Питер», 2006
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.-336с.
9. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. – Мичуринск: «Издательство» Мич ГАУ , 2008. – 15с.
10. Физическое воспитание в вузе – рабочая программа. М.: 2002.
11. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни : учеб. Пособие для студентов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Б.Н. Чумаков. – М.: Пед. –во России, 2004
12. Шаханова А.В. Образование и здоровье : физиологические аспекты : научное издание / А.В. Шаханова, Т.В. Глазун ; Адегейский гос. ун-т. Майкоп, 2008.

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

7. Приказы Министерства образования «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального среднего и высшего профессионального образования. 1 декабря 1999.№1025
8. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России президиума РАО от 16 июля 2002г. №2715/227/116/19 « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
9. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ;
10. Приказ Минобразования России "Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;
11. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025;
12. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 N 777.

### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

#### **Интернет**

1. Издательство «Лань» Электронно-библиотечная система - [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com)
2. Электронно-библиотечная система – [ugait.ru](http://ugait.ru)
3. Рефераты на спортивную тематику - <http://www.sportreferats.narod.ru>
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
5. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры - <http://tpfk.infosport.ru>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Перечень тематики методико-практических занятий:

- формирование технического мастерства в отдельных видах спорта. Овладение двигательными умениями и навыками.
- Регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры и спорта;
- Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреациональной и восстановительной направленностью;
  - Практические навыки массажа и самомассажа;
  - Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;
  - Методы корректирующей гимнастики для глаз;
  - Методы оценки и коррекция осанки, телосложения, состояния здоровья, физического развития;
  - Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, физической и спортивной подготовленности;
  - Методика проведения отдельной части учебно-тренировочного занятия;
  - Методика индивидуального подхода к применению средств для направленного развития отдельных физических качеств;
  - Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;
  - Средства и методы мышечной релаксации в спорте;
  - Основы методики организации и судейства соревнований по избранному виду спорта;
  - Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. **Спортивный зал РТСУ** (гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), канат для лазания, скакалки, мячи набивные, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, и др.).

2. **Стадион «Спитамен»**

- Беговые дорожки -4 дор.),
- Сектор для прыжков в длину -1.
- Учебные площадки для волейбола – 2
- Учебные площадки для мини-футбола – 2
- Нестандартное гимнастическое оборудование
- Столы для настольного тенниса – 2
- Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные
- Скакалки
- Гимнастические обручи
- Комплекты для игры в бадминтон
- Шахматы, шашки.

#### **Спортивный оздоровительный комплекс**

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

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

Форма итоговой аттестации – зачет.

Форма промежуточной аттестации - 1 и 2 рубежный контроль.

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

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

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

Оценка по буквенной системе	Диапазон соответствующих наборных баллов	Численное выражение оценочного балла	Оценка по традиционной системе
<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	
<b>Fx</b>	0	45-49	Неудовлетворительно
<b>F</b>	0	0-44	

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

Контролирующие материалы по дисциплине содержат:

Обязательные нормативы в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в ВУЗ и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**Обязательные нормативы определения физической подготовленности студентов**

характеристика направленности	девушки				юноши			
	5	4	3	2	5	4	3	2
1. Контрольный норматив на скоростную подготовленность: бег 60 м (сек.)	10,2	10,6	11,0	11,4	8,2	8,6	9,0	9,4
2. Контрольный норматив на силовую подготовленность: опускание и поднимание туловища	60	50	40	30				
3. Контрольный норматив на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)					15	12	9	7



4. Контрольный норматив на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с разбега.	365	350	325	300	480	460	435	410
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Таблица контрольных нормативов по предмету физическая культура для студентов 1-3 курса РТСУ (см. Приложение 1)**

**Таблица контрольных и зачетных тестов по физкультуре для промежуточной аттестации и итогового контроля**

оценка	5		4		3		2		1	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
балы										
тесты										
100м(сек.)(юн)	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
100м(сек.)(дев)	14.9	15.5	15.5	16.5	16.5	17.5	17.5	18.5	18.5	19.0
2000м(мин.)(юн)	7.00	7.30	7.30	8.00	8.00	8.30	8.30	9.00	9.00	10.00
1000м(мин.)(дев)	4.30	4.45	4.45	5.00	5.00	5.25	5.25	5.45	5.45	6.00
Прыжок в длину с места(см.)(юн)	3.00	2.90	2.80	2.70	2.60	2.50	2.40	2.30	2.25	2.20
(Дев)	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.80	1.70	1.60	1.50
Прыжок в длину с разбега(см.)(юн)	5.20	5.15	5.10	5.00	4.90	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40
	3.65	3.50	3.45	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90	2.80	2.70
(дев)										
Подтягивания на перекладине(юн)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10
	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10
в висе лежа(дев)										
Разгибание рук на брусьях(юн)	45	40	35	30	25	20	19	18	17	16
Отжимание (дев)	30	25	20	18	16	14	13	12	11	10
Приседание на одной ноге(юн)	26	24	22	20	19	18	16	14	12	10
	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8
(дев)										
Пресс(юн)	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6
Пресс(дев)	50	46	44	42	40	35	30	25	20	15

### **Оценка освоения учебного материала программы**

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, на каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов по видам спорта по каждому виду спорта.

### **Обязательная итоговая аттестация по физической культуре**

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине.

Условием допуска является выполнение обязательных нормативов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения, не ниже «удовлетворительно».

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья согласно справкам ВКК, по физической культуре аттестуются.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий на занятиях, осваивают теоретический курс, проходят инструкторскую и судейскую практику, выполняют реферативную работу (по заданию преподавателя), связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

### **Текущий контроль (см. Приложение 2)**

Условием положительной аттестации по дисциплине является положительная оценка всех умений и знаний по всем контролируемым показателям.

Приложение 1

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

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

**Типовые задания для оценки освоения тем по курсу  
Типовые задания для оценки освоения темы: «Легкая атлетика».**

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II- III курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м	14.9	15.3	15.9	14.8	15.0	15.7
2.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (см)	430	400	380	440	410	390
3.	Метание гранаты 700 г (м)	29	25	23	32	28	25
4.	Бег 3000 м (мин., сек)	13.5	14.30	16.00	13.30.	14.00	15.30

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

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

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

### Футбол

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

### Самбо

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

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

№ 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 не нагрузок и отдыха.
24. Методика написания обще развивающих упражнений.
25. Воспитание воли и самовоспитание в процессе физического воспитания.
26. Социальная функция спорта и основные направления спортивного движения.
27. Пропаганда физической культуры и спорта.
28. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
29. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом, и к местам занятий.
30. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких и потребление кислорода.
31. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
32. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
33. Общефизическая подготовка спринтера в легкой атлетике.
34. Общефизическая подготовка стайера в легкой атлетике.
35. Общефизическая подготовка средневика в легкой атлетике.
36. История развития бега на короткие дистанции и виды коротких дистанций.
37. История развития бега на средние дистанции и виды средних дистанций.
38. История развития бега на длинные дистанции и виды длинных дистанций.

39. История развития марафонского бега и виды марафонского и сверх марафонского бега.
40. История развития легкой атлетике и виды легкой атлетике.
41. История развития легкой атлетике в Таджикистане.
42. Лечебная гимнастика в профилактике при хроническом бронхите.
43. Лечебная гимнастика при сердечнососудистых заболеваний.
44. Лечебная гимнастика при пиелонефрите.
45. Лечебная гимнастика при черепно-мозговых травмах.
46. Физическая культура в семье и её значение.
47. Физическая культура в режиме трудовой деятельности.
48. Солнце, Воздух и Вода, как фактор здоровья в жизни человека.
49. Лечебная физкультура при заболевании суставов.
50. Лечебная физкультура при деформации позвоночника и плоскостопии.

**Объем рефератов 5-10 машинописных страниц.**