

418456

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

«Утверждаю»
Декан естественнонаучного факультета
к.х.н., доцент Муродзода Д.С.

« 31 » 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту
направление подготовки 03.03.02 «Физика»
профиль «Общая физика»
Форма подготовки очная
Уровень подготовки - бакалавриат

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

При разработке рабочей программы учитываются

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

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры Физического воспитания, протокол № _____ от _____ 20 ____ г.

Рабочая программа утверждена УМС Естественнонаучного факультета протокол № _____ от _____ 20 ____ г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом Естественнонаучного факультета протокол № _____ от _____ 20 ____ г.

Заведующий (ая) кафедрой _____ Аббосов Р.С.
Зам. председателя УМС _____ к.ф-м.н., доцент Халимов И.И.
Разработчик (ки): _____ Магкулов С.У.

ДУШАНБЕ – 2024 г.

Расписание занятий дисциплины

Ф.И.О. преподавателя	Аудиторные занятия		Прём СРС	Место работы преподавателя
	Лекция	Практические занятия (КСР, лаб.)		
Маткулов С.У.		вторник 15:40-17:00 пятница 15:40-17:00		РТСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Целью освоения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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.

1.2. Учебные задачи дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

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;
- приобретение личного опыта повышения двигательной и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки 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.

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

код	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций (в соответствии с ФГОС)	Перечень планируемых результатов обучения	Вид оценочного средства
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.</p> <p>УК-7.2 Воспроизводит комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.3. Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера упражнений</p>	Прием контрольных нормативов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.0.31 (в соответствии с ФГОС ВО) является обязательной дисциплиной в соответствии с учебным планом вариативной части образовательной подготовки бакалавров 41.03.05 «Международные отношения».

«Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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.

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

3.1 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ ЗАНИЯТИЙ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» В 3-4 СЕМЕСТРАХ УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ НЕ ПРЕДУСМОТРЕНА.

№ недели	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Литература	Кол-во баллов в неделю
		Лек	Практ	Лаб.	СРС		
3 семестр							
1.	Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Практическое занятие 1. Кроссовая подготовка на местности (1500 м дев., 2500 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (упр-я на гибкость и ловкость).	2				1,2,5	12,5
2.	Практическое занятие 2. Метание гранаты и ОФП на гимнастических снарядах (силовые упр-я).	2				1,2,5	12,5
2.	Практическое занятие 3. Прыжки в длину с места. Метание гранаты (на рез-т).	2				2,4,6,7	12,5
3.	Практическое занятие 4. Бег на короткие дистанции (30-60 м на время). Прыжки в длину с места (на рез-т).	2				4,6,8,9,10	12,5
4.	Практическое занятие 5. Бег на короткие дистанции (60-100 м на время). Прыжки в длину с разбега.					4,6,8,9,10	12,5
4.	Практическое занятие 6. Прыжки в длину с разбега (на рез-т). Эстафетный бег (4x100 м).	2				3,6,9,10	12,5
5.	Практическое занятие 7. Эстафетный бег (4x400м). ОФП на гимнастических снарядах (скоростно-силовые упр-я).	2				3,6,9,10	12,5
6.	Практическое занятие 8. Бег на средние дистанции (600 м дев, 1200 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (силовые упр-я).	2				2,3,6,7	

№ п/п	Темы дисциплины	Всего часов на тему	Виды учебных занятий, включая работу студентов, и трудоемкость (в часах) (в соответствии с УП)			
			лек	пр	лаб	СРС
1	2	3	4	5	6	7
	Методический раздел (методико-практические)					
	Методические основы овладения умениями и навыками техники в отдельных видах двигательной активности	48	-	48	-	-
	Практический раздел (учебно-тренировочные)					
	Активация вестибулярной функциональной системы	6	-	6	-	-
	Развитие физических и психофизиологических качеств	48	-	6	-	-
	Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе	20	-	20	-	-
	Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах	22	-	20	-	-
	Контроль физической подготовленности					
	Контроль ОФП	48	-	48	-	-
	Контроль ОФП и ППФП	192	-	192	-	-
	Всего по видам учебных занятий					

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА, КРИТЕРИИ НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ

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

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

- практический, состоящий из двух подразделов:
 - методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
 - учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой, практической, деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физической совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качества и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

6.	Практическое занятие 9. Кроссовая подготовка на местности (2000 м дев, 3000 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (упр-я на гибкость).	2	2,3,6,7	12,5
7.	Практическое занятие 10. Кроссовая подготовка на местности (2000 м дев, 3000 м юн.). ОФП-скоростно-силовые и прыжковые упр-я.	2	5,9,10,11	12,5
8.	РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА. Практическое занятие 11. Строевые упражнения на месте в движении. Упр-я на перекладине, параллельных брусьях, на гимнастической стенке и скамейке.	2	2,3,6,10	12,5
8.	Практическое занятие 12. Упр-я на гимнастических снарядах (подготовка к промежуточному контролю по ОФП).	2	2,3,6,10	12,5
9.	Практическое занятие 13. Упражнения на гимнастической стенке, брусьях и перекладине. Силовые упр-я на брусьях, равновесие.	2	3,4,5,7,8	12,5
10	РАЗДЕЛ III. ВОЛЕЙБОЛ Практическое занятие 14. Повторение и закрепление элементов волейбола: приём и передачи мяча двумя руками, перемещение волейболиста с верхней передачей мяча двумя руками. Учебная игра.	2	3,4,5,7,8	12,5
10	Практическое занятие 15. Повторение и закрепление элементов волейбола: верхние передачи мяча двумя руками, приём мяча снизу, нижняя прямая подача. Учеба игра.	2	3,4,5,7,8	12,5
11	Практическое занятие 16. Повторение и закрепление элементов волейбола: верхние передачи мяча в средней и нижней стойке после перемещения, нижняя прямая подача. Учебная игра.	2	3,4,5,7,8	12,5
12	Практическое занятие 17. Совершенствование всех изученных элементов волейбола. Учебная двусторонняя игра.	2	2,5,8,9	12,5

12	РАЗДЕЛ IV. БАСКЕТБОЛ Практическое занятие 18. Игровые стойки, передвижения баскетболиста, остановки с мячом и без мяча, повороты. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	2,5,8,9	12,5
13	Практическое занятие 19. Повторение и закрепление техники ловли мяча двумя руками, одной рукой, на месте и в движении. Передачи мяча одной и двумя руками. Учебная игра.	2	5,7,9,10	12,5
14	Практическое занятие 20. Повторение и закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой с высоким отскоком, ловли и передачи мяча при встречном движении, броски в кольцо с места. Учебная игра.	2	5,7,9,10	12,5
14	РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ Практическое занятие 21. Техника разнообразных ударов по мячу. Закрепление навыков ударов по мячу в игре. Учебная игра 5х5.	2	1,2,8,9	12,5
15	Практическое занятие 22. Техника передач мяча различными способами. Закрепление навыков в процессе игры.	2	1,2,8,9	12,5
16	Практическое занятие 23. Техника остановок мяча ногой и грудью. Закрепление навыков в процессе игры.	2	9, 10, 11, 12	12,5
16	Практическое занятие 24. Техника длинных передач и ударов по воротам. Закрепление навыков в процессе игры.	2	9, 10, 11, 12	12,5
Промежуточный контроль 2				
Итоговый контроль				
ИТОГО: Практ- 48 Всего - 48		4 семестр		
1.	Раздел I. ГИМНАСТИКА. Практическое занятие 1. Упр-я на перекладине, параллельных брусьях, гимнастической стенке, упр-я на равновесие и координацию движений.	2	1,2,5	12,5

1	Практическое занятие 2. Упражнения на гимнастических снарядах: гимна. бревно, перекладина, брусья и скамейке силового характера.	2	2,3,6,10	12,5
2.	РАЗДЕЛ II. БАСКЕТБОЛ Практическое занятие 3. Закрепление и совершенствование бросков по кольцу в движении одной рукой, ведение мяча с низким отскоком, бросков по кольцу после двух шагов. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	5,7,9,10	12,5
2.	Практическое занятие 4. Совершенствование ведения мяча с бросками по кольцу. Броски мяча снизу после ведения, игра на одно кольцо 2x2.	2	5,7,9,10	12,5
3.	Практическое занятие 5. Броски мяча по кольцу после ловли, броски по кольцу одной рукой со средней дистанции, игра на одно кольцо 3x3.	2	1,2,8,9	12,5
3.	Практическое занятие 6. Совершенствование всех видов бросков мяча по кольцу (сбоку, снизу, сверху). Броски по кольцу со штрафной линии. Игра в баскетбол 5x5.	2	1,2,8,9	12,5
4.	РАЗДЕЛ III. ВОЛЕЙБОЛ Практическое занятие 7. Совершенствование техники приемов и передач мяча сверху двумя руками и техники приёма мяча снизу с подачи. Учебная игра.	2	3,4,5,7,8	12,5
4.	Практическое занятие 8. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками и техники приёма мяча снизу с подачи. Учебная игра.	2	3,4,5,7,8	12,5
5.	Практическое занятие 9. Закрепление и совершенствование навыков подачи мяча снизу и сверху. Учебная двусторонняя игра в волейбол.	2	3,4,5,7,8	12,5
5.	Практическое занятие 10. Совершенствование навыков приема и передач мяча различными способами. Учебная двусторонняя игра.	2	2,5,8,9	12,5

6.	РАЗДЕЛ IV. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Практическое занятие 11. Кроссовая подготовка на местности (девочки 1500м и мальчики 2,500м). ОФП на гимнастических снарядах, упр-я на гибкость и ловкость.	2	1,2,5	12,5
6.	Практическое занятие 12. Кроссовая подготовка на местности (девочки 2,500м и мальчики 4000м), ОФП на гимнастических снарядах, упр-я на равновесие и координацию движений.	2	1,2,5	12,5
Промежуточный контроль. №1				
7.	Практическое занятие 13. Бег на средние дистанции (дев 800 м, юн 1500 м). ОФП на гимнастических снарядах и силовые упр-я.	2	2,4,6,7	12,5
7.	Практическое занятие 14. Метание гранаты. Бег на средние дистанции (дев 1000 м, юн 2000 м на время).	2	4,6,8,9,10	12,5
8.	Практическое занятие 15. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м на время). Метание гранаты (на результат).	2	4,6,8,9,10	12,5
8.	Практическое занятие 16. Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции (60-100 м на время).	2	3,6,9,10	12,5
9.	Практическое занятие 17. Прыжки в длину с места (на результат). Эстафетный бег (4x100 м на время).	2	3,6,9,10	12,5
9.	Практическое занятие 18. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег (400+300+200+100 м).	2	2,3,6,7	12,5
10	Практическое занятие 19. Прыжки в длину с разбега (на результат). ОФП на гимнастических снарядах и силовые упр-я.	2	2,3,6,7	12,5
10.	Практическое занятие 20. Эстафетный бег (4x400 м). ОФП на гимнастических снарядах.	2	5,9,10,11	12,5

11	РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ Практическое занятие 21. Повторение и совершенствование техники различных ударов по мячу. Закрепление навыков в процессе игры.	2	9, 10, 11, 12	12,5
11	Практическое занятие 22. Повторение и совершенствование техники разнообразных остановок мяча, техники ударов по воротам. Закрепление навыков в процессе игры.	2	8,10,11,12	12,5
12	Практическое занятие 23. Повторение и совершенствование техники ведения мяча, техники отбора и перехвата мяча. Закрепление навыков в процессе игры.	2	8,10,11,12	12,5
12	Практическое занятие 24. Повторение и закрепление всех изученных элементов футбола. Учебная двусторонняя игра.	2	8,10,11,12	12,5
13	Практическое занятие 25. Повторение и совершенствование техники разнообразных остановок мяча, техники ударов по воротам. Закрепление навыков в процессе игры.	2		
13	Практическое занятие 26. Повторение и совершенствование техники ведения мяча, техники отбора и перехвата мяча. Закрепление навыков в процессе игры.	2		
14	Практическое занятие 27. Повторение и закрепление всех изученных элементов футбола. Учебная двусторонняя игра.	2		
14	Практическое занятие 28. Повторение и закрепление остановок мяча ногой и грудью. Закрепление навыков в процессе игры.	2		
Итого - 56 часов				
Всего - 104 часов				

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 положений высшей школы (установленная форма одежды, наличие рабочей папки, а также других пунктов устава высшей школы)	Административный балл за поведение	Всего
1	2	3	4	5	6	7
1	-	8	2,5	2		12,5
2	-	8	2,5	2		12,5
3	-	8	2,5	2		12,5
4	-	8	2,5	2		12,5
5	-	8	2,5	2		12,5
6	-	8	2,5	2		12,5
7	-	8	2,5	2		12,5
8	-	8	2,5	2		12,5
9	-	8	2,5	2		12,5
10	-	8	2,5	2		12,5
11	-	8	2,5	2		12,5
12	-	8	2,5	2		12,5
13	-	8	2,5	2		12,5
14	-	8	2,5	2		12,5
15	-	8	2,5	2		12,5
16	-	8	2,5	2		12,5
Первый рейтинг	-	128	40	32		200

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

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

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

5. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература:

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

2. Замараев В. А. АНАТОМИЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов «Юрайт» 2019.

3. Рубцова И.В., Баскетбол. Учебно-методическое пособие/ — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания

4. Бусарев С. В. - Позиция физкультуры и спорта на разных стадиях экономического цикла. Российское предпринимательство - 2011 г. №3-1

5. Киселицын Ю.Л. Волейбол М.: Издательство «Спорт», Челoveк, 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 легкой атлетике Издательство «Человек» 2013 – 192с.

11. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе М.: Московский государственный строительный университет, 2016. – 189 с.

12. Шулико Н.М. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме трудовой деятельности музыкантов. Учебно – методическое пособие – М., Издательство СПбГУ – 2013 18с.

5.2. Дополнительная литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2007.-366с.

2. Каримов Т.А. Влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств подростков: методические указания / Т.А. Каримов ; ред.Т.В. Гусейнова, М-во образования РФ. М-во образования РТ. Рос.-Тадж.(слав.)ун-т. –Душанбе, 2001

3. Каримов Т.А. Влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств подростков: методические указания / Т.А. Каримов ; ред.Т.В. Гусейнова, М-во образования РФ. М-во образования РТ. Рос.-Тадж.(слав.)ун-т. –Душанбе, 2001

4. Лечебная физическая культура : справочник / под ред. проф. В.А. Елифанова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.

5. Решетников Н.В., Киселицын 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. – Мигуринск: «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 ; Адетейский 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

2. Рефераты на спортивную тематику - <http://www.sportrefrats.narod.ru>

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научный методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - <http://www.infosport.ru/press/kvot>

4. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры - <http://trpk.infoport.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 тематико-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;
- привлечение 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 лазанья, скакалки, мячи набивные, кольца баскетбольные, шиты баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, тренажеры и др.).

2. Стадион «Спитамен»

- Беговые дорожки - 4 дор.);
 - Сектор для прыжков в длину - 1.
 - Учебные площадки для волейбола - 2
 - Учебные площадки для мини-футбола - 2
 - Нестандартное гимнастическое оборудование
 - Столы для настольного тенниса - 2
 - Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные
 - Скакалки
 - Гимнастические обручи
 - Комплекты для игры в бадминтон
 - Шахматы, шашки.
3. Спортивный оздоровительный комплекс
- Тренажерный комплекс (8 мест)
 - Тренажерный комплекс (4 мест)

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

Форма итоговой аттестации - зачет по итогам приема контрольных нормативов и посещения занятий.

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

Изучение дисциплины заканчивается зачетом в 6 семестре. Зачет проводится в

соответствии с Положением о зачетной и экзаменационной сессиях в ФГОС ВО.

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

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

Оценка по буквенной системе	Диапазон соответствующих наборных баллов	Численное выражение оценочного балла	Оценка по традиционной системе
A	10	95-100	Отлично
A-	9	90-94	
B+	8	85-89	

B	7	80-84	
B-	6	75-79	
C+	5	70-74	
C	4	65-69	
C-	3	60-64	
D+	2	55-59	
D	1	50-54	
Fx	0	45-49	
F	0	0-44	

Удовлетворительно

Неудовлетворительно

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

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

Обязательные нормативы определения физической подготовленности студентов

характеристики 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)	365	350	325	300	480	460	435	410
4. Контрольный норматив на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с разбега.					15	12	9	7

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

оценка	итогового контроля														
	5	4	3	2	1										
баллы тесты	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
100м(сек.)(гон)	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6					
100м(сек.)(лев)	14,9	15,5	15,5	16,5	16,5	17,5	17,5	18,5	18,5	19,0					
2000м(мин.)(гон)	7,00	7,30	7,30	8,00	8,00	8,30	8,30	9,00	9,00	10,00					

1000м(мин.)(лев)	4.30	4.45	4.45	4.45	5.00	5.00	5.25	5.25	5.45	5.45	6.00
Прыжок в длину с места(см.)(гон)	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.)(гон)	5.20	5.15	5.10	5.00	4.90	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	
(лев)	3.65	3.50	3.45	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90	2.80	2.70	
Подтягивания на перекладине(гон) в висе лежа(лев)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	
	20	19	18	17	16	15	14	13	12	10	
Разгибание рук на брусьях(гон)	45	40	35	30	25	20	19	18	17	16	
Отжимание (лев)	30	25	20	18	16	14	13	12	11	10	
Приседание на одной ноге(гон)	26	24	22	20	19	18	16	14	12	10	
(лев)	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	
Пресс(гон)	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6	
Пресс(лев)	50	46	44	42	40	35	30	25	20	15	

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

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-	13.00-14.00	Кросс (2 км)	11.00-12.00	
	14.30				
Подтягивание на перекладине	10 р.-15р.	15 р.-20р	Подтягивание на низкой перекладине	10-15 р.	
Прыжки в длину с места	2 м.30см.	2 м.50см. 2 м.70 см.	Прыжки в длину с места	1 м.80см.- 2 м.00см.	
	2 м.50 см.				
Прыжки в длину с разбега	4 м.40 см.- 4 м.60 см.	4 м.60 см.- 4 м.80 см.	Прыжки в длину с разбега	3 м.40см.- 3 м.60см.	
Метание гранаты (700 гр.)	30-35 м.	35-40 м.	Метание гранаты (500 гр.)	20-25 м. 25-30 м.	

Приложение 1

Поднимание ног в висе до касания перекладины	10-12 р.	12-18 р.	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой (прессе)	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 гимнастическом 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 «Легкая атлетика».

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II - III курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м	4.9	15.3	15.9	14.8	15.0	15.7
2.	рыжки в длину с разбега «согнув ноги» (см)	430	400	380	440	410	390
3.	Метание гранаты 700 г (м)	29	25	23	32	28	25
4.	Бег 3000 м (мин., сек)	3.5	14.30	16.00	13.30.	14.00	15.30

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

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II - III курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подача мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз)	20	18	15	22	20	15
2.	Броски мяча в корзину со штрафной линии (из 10 бросков)	7	5	3	7	6	3

Волейбол

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

Футбол

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

Самбо

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II - III курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бросок через бедро	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	30	120	50	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 общеразвивающих упражнений.
25. Воспитание воли и самовоспитание в процессе физического воспитания.
26. Социальная функция спорта и основные направления спортивного движения.
27. Пропоганда физической культуры и спорта.
28. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
29. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом, и к местам занятий.
30. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких и потребление кислорода.
31. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
32. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
33. Общефизическая подготовка спринтера в легкой атлетике.
34. Общефизическая подготовка стайера в легкой атлетике.
35. Общефизическая подготовка средневика в легкой атлетике.
36. История развития бега на короткие дистанции и виды коротких дистанций.
37. История развития бега на средние дистанции и виды средних дистанций.
38. История развития бега на длинные дистанции и виды длинных дистанций.
39. История развития марафонского бега и виды марафонского и сверх марафонского бега
40. История развития легкой атлетике и виды легкой атлетике.
41. История развития легкой атлетике в Таджикистане.
42. Лечебная гимнастика в профилактике при хроническом бронхите.

43. Лечебная гимнастика при сердечно сосудистых заболеваниях.

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 заболеваниях сустава

50. Лечебная физкультура при деформации позвоночника и плоскостопии.

Объем рефератов 5-10 машинописных страниц.