

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  
Махмалбеков Р.С.   
« 1 » \_\_\_\_\_ 2023 г.  


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре»  
Направление подготовки 01.03.01 «Математика»  
Профиль «Общая математика»  
Форма подготовки очная  
Уровень подготовки - бакалавриат

ДУШАНБЕ 2023г

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 8 от 10.01.2018г.

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 кафедрой



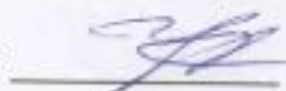
Аббосов Р.С.

Зам. председателя УМС  
Естественнонаучного факультета



к.э.н.Абдулхаева Ш.Р

Разработчик:



Убайдуллоев М.И

### Расписание занятий дисциплины

Ф.И.О. преподавателя	Аудиторные занятия		Приём СРС	Место работы преподавателя
	Лекция	Практические занятия (КСР, лаб.)		
УбайдуллоевМ.И		2к биология среда 14:10-17:30  пятница 15:40-17:00 (четный)		РТСУ, кафедра физического воспитания, стадион «Спитамен».

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. 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.

### **1.2. 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;
- 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.

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

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

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

«Элективные курсы по физической культуре» представлены как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, формируют у бакалавров набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура». Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

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

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

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

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

**-практический**, состоящий из двух подразделов:

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

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

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

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

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

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

№ не де ли	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Лите ратур а	Кол-во баллов в недел ю
		Лек.	Практ.	Лаб.	СР С	КСР		
<b>3 семестр</b>								
<b>1.</b>	<b>Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>2</b>				<b>1,2,5</b>	<b>12,5</b>

	<b>Практическое занятие 1.</b> Кроссовая подготовка на местности (1500 м дев., 2500 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (упр-я на гибкость и ловкость).							
<b>2.</b>	<b>Практическое занятие 2.</b> Метание гранаты и ОФП на гимнастических снарядах (силовые упр-я).		<b>2</b>				<b>1,2,5</b>	<b>12,5</b>
<b>2.</b>	<b>Практическое занятие 3.</b> Прыжки в длину с места. Метание гранаты (на рез-т).		<b>2</b>				<b>2,4,6,7</b>	
<b>3.</b>	<b>Практическое занятие 4.</b> Бег на короткие дистанции (30-60 м на время). Прыжки в длину с места (на рез-т).		<b>2</b>				<b>4,6,8,9,10</b>	<b>12,5</b>
<b>4.</b>	<b>Практическое занятие 5.</b> Бег на короткие дистанции (60-100 м на время). Прыжки в длину с разбега.						<b>4,6,8,9,10</b>	<b>12,5</b>
<b>4.</b>	<b>Практическое занятие 6.</b> Прыжки в длину с разбега (на рез-т). Эстафетный бег (4x100 м).		<b>2</b>				<b>3,6,9,10</b>	



5.	Практическое занятие 7. Эстафетный бег (4x400м). ОФП на гимнастических снарядах (скоростно-силовые упр-я).		2				3,6,9,10	12,5
6.	Практическое занятие 8. Бег на средние дистанции (600 м дев, 1200 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (силовые упр-я).		2				2,3,6,7	12,5
6.	Практическое занятие 9. Кроссовая подготовка на местности (2000 м дев, 3000 м юн.). ОФП на гимнастических снарядах (упр-я на гибкость).		2				2,3,6,7	
7.	Практическое занятие 10. Кроссовая подготовка на местности (2000 м дев, 3000 м юн.). ОФП- скоростно-силовые и прыжковые упр-я.		2				5,9,10,11	12,5
8.	<b>РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА.</b> Практическое занятие 11. Строевые упражнения на месте в движении. Упр-я на		2				2,3,6,10	

	перекладине, параллельных брусьях, на гимнастической стенке и скамейке.							12,5
8.	Практическое занятие 12. Упр-я на гимнастических снарядах (подготовка к промежуточному контролю по ОФП).		2				2,3,6, 10	
9.	Практическое занятие 13. Упражнения на гимнастической стенке, брусьях и перекладине. Силовые упр-я на брусьях, равновесие.		2				3,4,5, 7,8	12,5
10.	<b>РАЗДЕЛ III. ВОЛЕЙБОЛ</b> Практическое занятие 14. Повторение и закрепление элементов волейбола : приём и передачи мяча двумя руками, перемещения волейболиста с верхней передачей мяча двумя руками. Учебная игра.		2				3,4,5, 7,8	
10.	Практическое занятие 15. Повторение и закрепление элементов		2				3,4,5, 7,8	12,5

	волейбола: верхние передачи мяча двумя руками, приём мяча снизу, нижняя прямая подача. Учеба игра.							
<b>11.</b>	<b>Практическое занятие 16.</b> Повторение и закрепление элементов волейбола: верхние передачи мяча в средней и низкой стойке после перемещения., нижняя прямая подача. Учебная игра.		<b>2</b>				<b>3,4,5,7,8</b>	<b>12,5</b>
<b>12.</b>	<b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование всех изученных элементов волейбола. Учебная двусторонняя игра.		<b>2</b>				<b>2,5,8,9</b>	<b>12,5</b>
<b>12.</b>	<b>РАЗДЕЛ IV. БАСКЕТБОЛ</b> <b>Практическое занятие 18.</b> Игровые стойки, передвижения баскетболиста, остановки с мячом и без мяча, повороты. Эстафеты с элементами баскетбола.		<b>2</b>				<b>2,5,8,9</b>	
<b>13.</b>	<b>Практическое занятие 19.</b> Повторение и закрепление техники		<b>2</b>				<b>5,7,9,10</b>	<b>12,5</b>

	ловли мяча двумя руками, одной рукой, на месте и в движении. Передачи мяча одной и двумя руками. Учебная игра.							
<b>14.</b>	<b>Практическое занятие 20.</b> 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.		<b>2</b>				<b>5,7,9, 10</b>	<b>12,5</b>
<b>14.</b>	<b>РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ</b>  <b>Практическое занятие 21.</b> Техника разнообразных ударов по мячу. Закрепление навыков ударов по мячу в игре. Учебная игра 5х5.		<b>2</b>				<b>1,2, 8,9</b>	
<b>15.</b>	<b>Практическое занятие 22.</b> Техника передач мяча различными способами. Закрепление навыков в процессе игры.		<b>2</b>				<b>1,2, 8,9</b>	<b>12,5</b>
<b>16.</b>	<b>Практическое занятие 23.</b> Техника остановок мяча ногой и грудью.		<b>2</b>				<b>9, 10, 11, 12</b>	<b>12,5</b>

	Закрепление навыков в процессе игры.							
<b>16.</b>	<b>Практическое занятие 24.</b> Техника длинных передач и ударов по воротам. Закрепление навыков в процессе игры.		<b>2</b>				<b>9, 10, 11, 12</b>	
<b>Промежуточный контроль 2</b>								
<b>Итоговый контроль</b>								
	<b>ИТОГО: Практ- 48 Всего - 48</b>							
<b>4 семестр</b>								
<b>1.</b>	<b>Раздел I. ГИМНАСТИКА.</b>  Практическое занятие 1. Упр-я на перекладине, параллельных брусьях, гимнастической стенке, упр-я на равновесие и координацию движений.		<b>2</b>				<b>1,2,5</b>	<b>12,5</b>
<b>1.</b>	<b>Практическое занятие 2.</b> Упражнения на гимнастических снарядах: гимн. бревне, перекладине, брусьях и скамейке силового характера.		<b>2</b>				<b>2,3,6, 10</b>	

2.	<b>РАЗДЕЛ П. БАСКЕТБОЛ</b>  Практическое занятие 3. <b>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				5,7,9,10	12,5
2.	Практическое занятие 4. <b>Совершенствование ведения мяча с бросками по кольцу. Броски мяча снизу после ведения, игра на одно кольцо 2х2.</b>		2				5,7,9,10	12,5
3.	Практическое занятие 5. <b>Броски мяча по кольцу после ловли, броски по кольцу одной рукой со средней дистанции, игра на одно кольцо 3х3.</b>		2				1,2,8,9	12,5
3.	Практическое занятие 6. <b>Совершенствование всех видов бросков мяча по кольцу (сбоку, снизу, сверху). Броски по кольцу со штрафной линии. Игра в баскетбол 5х5.</b>		2				1,2,8,9	

4.	<b>РАЗДЕЛ III.</b> <b>ВОЛЕЙБОЛ</b>  <b>Практическое занятие 7.</b> 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.	<b>Практическое занятие 8.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками и техники приёма мяча снизу с подачи. Учебная игра.	2				3,4,5,7,8	
5.	<b>Практическое занятие 9.</b> Закрепление и совершенствование навыков подачи мяча снизу и сверху. Учебная двусторонняя игра в волейбол.	2				3,4,5,7,8	12,5
5.	<b>Практическое занятие 10.</b> Совершенствование навыков приема и передач мяча и подач мяча различными способами. Учебная двусторонняя игра.	2				2,5,8,9	12,5

<b>6.</b>	<b>РАЗДЕЛ IV.</b> <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Практическое занятие 11.</b> Кроссовая подготовка на местности (девочки 1500м и мальчики 2,500м), ОФП на гимнастических снарядах, упр-я на гибкость и ловкость.		<b>2</b>				<b>1,2,5</b>	<b>12,5</b>
<b>6.</b>	<b>Практическое занятие 12.</b> Кроссовая подготовка на местности (девочки 2,500м и мальчики 4000м), ОФП на гимнастических снарядах, упр-я на равновесие и координацию движений.		<b>2</b>				<b>1,2,5</b>	
<b>Промежуточный контроль №1</b>								
<b>7.</b>	<b>Практическое занятие 13.</b> Бег на средние дистанции (дев 800 м, юн 1500 м). ОФП на гимнастических снарядах и силовые упр-я.		<b>2</b>				<b>2,4,6,7</b>	<b>12,5</b>
<b>7.</b>	<b>Практическое занятие 14.</b> Метание гранаты. Бег на средние дистанции (дев 1000 м, юн 2000 м на время).		<b>2</b>				<b>4,6,8,9,10</b>	<b>12,5</b>



<b>8.</b>	<b>Практическое занятие 15.</b> Бег на короткие дистанции (30 и 60 м на время). Метание гранаты (на результат).		<b>2</b>				<b>4,6,8,9,10</b>	
<b>8.</b>	<b>Практическое занятие 16.</b> Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции (60-100 м на время).		<b>2</b>				<b>3,6,9,10</b>	<b>12,5</b>
<b>9.</b>	<b>Практическое занятие 17.</b> Прыжки в длину с места (на результат). Эстафетный бег (4x100 м на время).		<b>2</b>				<b>3,6,9,10</b>	
<b>9.</b>	<b>Практическое занятие 18.</b> Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег (400+300+200+100 м).		<b>2</b>				<b>2,3,6,7</b>	<b>12,5</b>
<b>10.</b>	<b>Практическое занятие 19.</b> Прыжки в длину с разбега (на результат). ОФП на гимнастических снарядах и силовые упр-я.		<b>2</b>				<b>2,3,6,7</b>	<b>12,5</b>
<b>10.</b>	<b>Практическое занятие 20.</b> Эстафетный бег (4x400 м). ОФП на гимнастических снарядах.		<b>2</b>				<b>5,9,10,11</b>	<b>12,5</b>

<b>11.</b>	<b>РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ</b>  <b>Практическое занятие 21.</b> Повторение и совершенствование техники различных ударов по мячу. Закрепление навыков в процессе игры.		<b>2</b>				<b>9, 10, 11, 12</b>	
<b>11.</b>	<b>Практическое занятие 22.</b> Повторение и совершенствование техники разнообразных остановок мяча, техники ударов по воротам. Закрепление навыков в процессе игры.		<b>2</b>				<b>8,10,1 1,12</b>	<b>12,5</b>
<b>12.</b>	<b>Практическое занятие 23.</b> Повторение и совершенствование техники ведения мяча, техники отбора и перехвата мяча. Закрепление навыков в процессе игры.		<b>2</b>				<b>8,10,1 1,12</b>	<b>12,5</b>
<b>13.</b>	<b>Практическое занятие 24.</b> Повторение и закрепление всех изученных элементов футбола. Учебная двусторонняя игра.		<b>2</b>				<b>8,10,1 1,12</b>	
<b>Итого - 48 часов</b>								
<b>всего - 96 часов</b>								

Неделя	Активное участие на лекционных занятиях, написание конспекта и выполнение других видов работ*	Активное участие на практических 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
<b>Всего</b>	-	<b>128</b>	<b>40</b>	<b>32</b>		<b>200</b>

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

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 - 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

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

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

4. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры - <http://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, 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
<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 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 брусках(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

**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	20-30 р.	30-40 р.	Приседание	20-30 р.	30-50 р.

из полного приседа с двух ног			на двух ногах, руки за головой		
-------------------------------	--	--	--------------------------------	--	--

Приложение 2

Типовые задания для оценки освоения тем по курсу

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II - III курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м	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
1.	Кросс 3 км (мин., сек)	14.30	15.10	16.40	14.10	14.30	16.00
2.	Бег на выносливость 5 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Марш-бросок 6 км (мин)	-	-	-	33	35	37

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

**Баскетбол**

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

**Волейбол**

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II - III курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подача мяча через сетку (из 10 подач)	7	5	3	8	6	4
2.	Передача мяча сверху в 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.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема вокруг препятствий по 20м длиной и 1,5м шириной (сек)	12	15	20	10	12	18

2.	Удары по неподвижному мячу с разбега по воротам с 11-метровой отметки (из 10 ударов, попаданий в створ ворот)	7	5	3	8	6	4
----	---	---	---	---	---	---	---

### Самбо

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

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

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		I курс			II - III курс		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	6	11	10	8
2.	Отжимание в упоре лежа за 20 сек (раз)	20	17	15	22	20	17
3.	Отжимание в упоре лежа (раз)	39	30	17	42	33	17
4.	Прыжок в длину с места	210	205	200	215	210	205
5.	Прыжки через скакалку в минуту (раз)	140	130	120	150	140	130
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	62	50	22	66	53	25
7.	Челночный бег 10*10 (сек)	28	29	30	27	28	29

## Приложение 3

### Тематика рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Цели и задачи физической культуры и спорта.
8. Значения физического воспитания.
9. Личная и общественная гигиена тех, кто занимается физвоспитанием.
10. Физкультура и личность.
11. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
12. Основы здорового образа жизни студента.
13. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
14. Особенности использования средств физической культуры для оптимизма работоспособности.
15. Спорт и его международные связи.
16. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
17. Организация и проведение спортивных соревнований.
18. Физическая культура и спорт в жизни женщины.
19. Физкультура и отдых как взаимосвязанные компоненты в жизни людей.
20. Основные требования к занятиям физического воспитания и спорта.
21. Структура занятий физического воспитания.
22. Роль физической культуры в профилактике заболеваний.
23. Непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования в 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 суставо
- 50.Лечебная физкультура при деформации позвоночника и плоскостопии.

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



