

1к 48+48

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

Экономика и Управления

к.э.н. доцент Шарипов С.Ш



С.Ш. Шарипов

20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Название дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре»

направление подготовки 38.03.01 «Экономика»

профиль «Бухгалтерский учет»

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 №954 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 № 1 от 31
08 20 23 г.

Рабочая программа утверждена УМС факультета Экономика и управления _____, протокол № 1 от 31
08 20 23 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом факультета Экономика и управления, протокол № 1 от 31 08 20 23 г.

Заведующий кафедрой

Аббосов Р.С. Аббосов Р.С.

Зам. председателя УМС факультета Экономика и управления,

к.э.н дотцент

Шодиева Т.Г. Шодиева Т.Г.

Разработчик: (ки)

Гафуров С.У. Гафуров С.У.

Расписание занятий дисциплины

Ф.И.О. преподавателя	Аудиторные занятия		Приём СРС	Место работы преподавателя
	лек ция	Практические занятия (КСР, лаб.)		
Гафуров С.У		1 ЭкБ среда 11:00-12:20 1 ЭкБ Четверг 11:00-12:20		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, методике 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 ООП Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения	Вид оценочного средства
УК-6.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	И.УК-6.1. Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы И.УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Прием контрольных нормативов
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	И.УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности И.УК-7.2. Выбирает и использует здоровые берегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Прием контрольных нормативов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» Б1.0.30 (в соответствии с ФГОС ВО) является обязательной дисциплиной в соответствии с учебным планом вариативной части 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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА, КРИТЕРИИ НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ

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

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

Цикл:	Б1	Семестр
Часть цикла:	Вариативная	
№ дисциплины по учебному плану	Б1.0 .31	
Часов (всего) по учебному плану	96 час в том числе: 48 час (1семестр) 48 час (2семест	1семестр 2семестр
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 и спорту» 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 пять 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	6	-	6	-	-
2.	Развитие физических и психофизиологических качеств	48	-	48	-	-
3.	Легкоатлетическая подготовка на открытом воздухе	16	-	16	-	-
4.	Совершенствование в видах спорта по выбору в спортивных залах	26	-	26	-	-

Контроль физической подготовленности						
	Контроль ОФП		-		-	-
	Контроль ОФП и ППФП	48	-	48	-	-
Всего по видам учебных занятий		192	-	192	-	-

3.1 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в 1-2 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		
1 семестр								
1.	Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Практическое занятие 9. Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.		2				1,2,5	12,5
1.	Практическое занятие 10. Обучение прыжкам в длину с места.		2				1,2,5	12,5
2.	Практическое занятие 11. Обучение прыжкам в длину с разбега.		2				2,4,6, 7	12,5
2.	Практическое занятие 12. Ознакомление с техникой метания гранаты.		2				4,6,8, 9,10	12,5

3.	Практическое занятие 13. Обучение технике метания гранаты.		2				4,6,8,9,10	12,5
3.	Практическое занятие 14. Ознакомление с бегом на средние дистанции.		2				3,6,9,10	12,5
4	Практическое занятие 15. Обучение бегу на средние дистанции и ОФП на гимнастических снарядах.		2				3,6,9,10	12,5
4.	Практическое занятие 16. Ознакомление с эстафетным бегом, обучение эстафетному бегу.		2				2,3,6,7	12,5
Промежуточный контроль № 1								
5.	РАЗДЕЛ II. ФУТБОЛ Практическое занятие 17. Ознакомление с разнообразными видами ударов по мячу, остановок и передачи мяча.		2				1,2,8,9	12,5
5.	Практическое занятие 18. Обучение разнообразным видам передачи мяча. Учебная игра.		2				1,2,8,9	12,5
6.	Практическое занятие 19.		2				9, 10, 11, 12	

	перекладине (общеразвивающие и силовые упр-я).							12,5
8.	Практическое занятие 24. Закрепление навыков строевых упражнений и перестроений. Обучение упражнениям общеразвивающего характера на гимнастических снарядах.		2				2,3,6,10	12,5
9.	РАЗДЕЛ IV. БАСКЕТБОЛ Практическое занятие 25. Закрепление передач мяча одной и двумя руками на месте и в движении.		2				2,3,6,10	12,5
9.	Практическое занятие 26. Ознакомление с игровыми стойками, передвижения баскетболистов, остановки с мячом и без мяча.		2				3,4,5,7,8	12,5
10.	Практическое занятие 27. Ознакомление с ловлей и передачами мяча одной рукой в движении.		2				3,4,5,7,8	12,5
10.	Практическое занятие 28. Закрепление ловли и		2				3,4,5,7,8	12,5

	игра.							
5.	Практическое занятие 18. Обучение броскам по кольцу одной рукой от плеча. Обучение штрафному броску. Эстафеты с мячом и учебная игра.		2				3,4,5, 7,8	12,5
6.	Раздел IV. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Практическое занятие 19. Обучение бегу на короткие дистанции с высокого старта.		2				1,2,5	12,5
6.	Практическое занятие 20. Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. (по выражу и по прямой)		2				1,2,5	12,5
7.	Практическое занятие 21. Обучение технике прыжков в длину с места.		2				2,4,6, 7	12,5
7.	Практическое занятие 22. Повторение и закрепление техники прыжков в длину с места. (прыжки на результат).		2				4,6,8, 9,10	12,5
12.	Практическое занятие 23. Обучение технике прыжков в длину с разбега		2				4,6,8, 9,10	12,5

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.

Порядок выставления баллов: 1-й рейтинг (1-9 неделя по 12,5, итого 100 баллов), 2-й рейтинг (10-18 неделя по 12,5, 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.

Табл. 4

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)	РК №1	Всего
1	2	3	4	5	6	7
1	-	12,5	-	-	-	12,5
2	-	12,5	-	-	-	12,5
3	-	12,5	-	-	-	12,5
4	-	12,5	-	-	-	12,5
5	-	12,5	-	-	-	12,5
6	-	12,5	-	-	-	12,5
7	-	12,5	-	-	-	12,5
8	-	12,5	-	-	12,5	12,5
Первый рейтинг	-	100	-	-	12,5	100

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

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 спорт 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 процессов физического воспитания и системность чередования в не нагрузок и отдыха.
24. Методика назначения обще развивающих упражнений.