

116 16 + 16  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ТАДЖИКИСТАН  
МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ»

«Утверждаю»  
Декан факультета русской филологии,  
журналистики и медиа технологий



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»  
Направление подготовки – 44.03.05 «Педагогическое образование»  
(с двумя профилями подготовки)  
Профиль подготовки - «Русский язык и литература»  
Форма подготовки - очная  
Уровень подготовки - бакалавриат

ДУШАНБЕ – 2025 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 125 от 22.02.2018 г.

При разработке рабочей программы учитываются

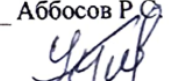
- содержание программ дисциплин, изучаемых на предыдущих и последующих этапах обучения;
- новейшие достижения в данной предметной области.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры Физического воспитания, протокол № 1 от 25.08.2025 г.

Рабочая программа утверждена УМС факультета экономики и управления, протокол № 1 от 25.08.2025 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом факультета экономики и управления, протокол № 1 от 25 августа 2025 г.

Заведующий кафедрой  Аббосов Р.С.

Зам. председателя УМС факультета РФ, ЖИМ  Умурзакова Г.Я.

Разработчики:  Табаров М.С.

 Аббосов Р.С.

## Расписание занятий дисциплины

| Ф.И.О.<br>преподавателя | Аудиторные занятия                   |                                     | Приём СРС                                | Место работы<br>преподавателя                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                         | лекция                               | Практические<br>занятия (КСР, лаб.) |                                          |                                                                    |
| Аббосов Р.С.            | Вторник,<br>1 МТА,<br>9:40-<br>11:10 | Четверг<br>1 МТА,<br>9:40-11:10     | Понедельник-<br>Пятница<br>15.00 – 17.00 | РТСУ, кафедра<br>физического<br>воспитания, стадион<br>«Спитамен». |

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 1.1. Цели изучения дисциплины

Целью физического воспитания студентов университета является формирование физической культуры личности, основанной на знании социально-биологических и психофизических основ интеллектуальной деятельности человека, что предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих, оздоровительных и лечебных задач.

#### 1.2. Задачи изучения дисциплины

- Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- Знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

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

| код  | Результаты освоения<br>ОПОП<br>Содержание компетенций                                                                                     | Перечень планируемых результатов<br>обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Вид<br>оценочного<br>средства                                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ИУК-7.1. Понимает социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;<br>ИУК-7.2. Применяет методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>ИУК-7.3. Организует режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;<br>ИПК-7.4. Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Реферат,<br>доклад<br><br>Прием<br>контрольных<br>нормативов |

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» Б1.0.30 является обязательной дисциплиной в структуре ОПОП и учебного плана по направлению подготовки.

Социо - гуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней является основным принципиальным положением Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных вышеуказанных приказах Минобразования России.

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общие дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

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

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

Объем дисциплины составляет \_\_\_\_2\_\_\_\_ зачетные единицы, всего 72 часа, из которых: лекции \_16\_ час., практические занятия – 16 часов, всего часов аудиторной нагрузки 32 час., в том числе в интерактивной форме 20 час., самостоятельная работа 40 час., зачет\_ 1-2 семестры.

Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура и спорт» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику **практического и контрольного учебного материала:**

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

#### **3.1 Содержание практической части курса**

##### **Лекционные:**

**Тема 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Компоненты физической культуры. Физическая культура личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Основы организации физического воспитания, в вузе.

**Тема 2.** Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Естественно-научные основы физической культуры и спорта. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Общее представление о строении тела человека. Представление об опорно - двигательном аппарате. Представление о мышечной системе (функции поперечно- полосатой и гладкой мускулатуры). Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о

функциональной активности человека. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Процесс восстановления. Представление о биологических ритмах человека. Физиологическая классификация физических упражнений. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок. Показатели тренированности при предельно напряженной работе. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка. Витамины и их роль в обмене веществ. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Регуляция обмена веществ. Система транспорта кислорода. Представление о сердечно- сосудистой системе. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Характеристика гипоксических состояний.

**Тема 3.** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Самооценка собственного здоровья. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.

**Тема 4.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Основные понятия, принципы, средства и методы физического воспитания. Общие основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Общие положения воспитания физических качеств. Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание выносливости. Воспитание ловкости (координации движений). Воспитание гибкости. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. Средства и методы воспитания правильной осанки и телосложения. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

**Тема 5.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Расчет часов самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Управление самостоятельными занятиями. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет

тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиена самостоятельных занятий. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

**Тема 6.** Спорт, его история и развитие. Олимпийское движение. Характеристика основных видов спорта.

Спорт как многогранное общественное явление. Физические упражнения и игры в древности. Развитие массового спорта и спорта высоких достижений. Олимпийское движение, его история и современное состояние. Программа Олимпийских игр. Традиционные ритуалы современных Олимпийских игр. Противостояние любительского и профессионального спорта в олимпийском движении. Характеристика основных видов спорта по группам: 1-я группа - виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность человека, достижения в которых в решающей мере зависят от физических способностей организма (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.); 2—я группа — виды спорта, основу которых составляют действия спортсмена по управлению средствами передвижения (мотоциклом, автомобилем, самолетом, яхтой и т.д.)> за счет умелого управления которых и достигается спортивный результат; 3-я группа - технико-конструкторские виды спорта, в соревнованиях по которым оцениваются не столько действия спортсмена, сколько результаты - предметы условной моделью— конструкторской деятельности (авиа-, автомодели и т.д.); 4-я группа - стрелковые виды спорта (йфельба из стрелкового оружия: пистолета, винтовки, лука); 5-я группа - абстрактно-игровые виды спорта, исход соревнований в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (шахматы, шашки и т.п.).

**Тема 7.** Индивидуальный выбор и особенности занятий спортом или системой физических упражнений.

Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Техническая подготовленность спортсмена. Физическая подготовленность спортсмена. Тактическая подготовленность спортсмена. Психическая подготовленность спортсмена. Студенческий спорт, его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межуниверситетские, международные. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Модельные

характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений). Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

**Тема 8.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Методика подбора средств ППФП студентов. - Организация и формы ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях. ППФП студентов во внеучебное время. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета

## Структура и содержание курса

**Таблица 2.**

| №<br>п/<br>п | Раздел<br>дисциплины                                                                                                                                                          | Виды учебной работы,<br>включая самостоятельную<br>работу студентов и<br>трудоемкость (в часах) |       |      |     |     | Литература | Кол-во<br>баллов<br>в<br>неделю |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-----|-----|------------|---------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                               | Лек                                                                                             | Практ | Лаб. | СРС | КСР |            |                                 |
| 1 семестр    |                                                                                                                                                                               |                                                                                                 |       |      |     |     |            |                                 |
| 1            | Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА<br>Практическое занятие 1.<br>Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции с высокого старта. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. | 2                                                                                               |       |      |     |     | 1,2,5      | 12, 5                           |
| 2            | Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА<br>Практическое занятие 1.<br>Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции с высокого старта. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места  |                                                                                                 |       |      | 2   |     |            | 12,5                            |
|              | Практическое занятие 2.                                                                                                                                                       | 2                                                                                               |       |      |     |     | 1,2,5      |                                 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |   |  |           |      |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|-----------|------|
|   | Ознакомление с бегом на средние дистанции. Обучение бегу на средние дистанции и ОФП на гимнастических снарядах.                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |   |  |           |      |
| 3 | <b>РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА.</b><br><b>Практическое занятие 3.</b><br>Краткие сведения развития гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении, перестроение на месте и в движении. Упражнения на гимнастических снарядах. Закрепление навыков строевых упр-ий и перестроений. Общеразвивающие упр-я на гимнастических снарядах (перекладина, брус, гимнастическая стенка). |   |  | 2 |  | 2,3,6,7   | 12,5 |
| 4 | <b>РАЗДЕЛ III. БАСКЕТБОЛ</b><br><b>Практическое занятие 4.</b><br>Сущность игры и краткие сведения. Специальные физические упражнения баскетболистов.                                                                                                                                                                                                                           | 2 |  |   |  | 2,3,6,7   |      |
| 5 | <b>Практическое занятие 5.</b><br>Ознакомление с ловлей и передачами мяча разнообразными способами. Закрепление передач мяча одной и двумя руками на месте и в движении.                                                                                                                                                                                                        |   |  | 2 |  | 3,4,5,7,8 | 12,5 |
| 6 | <b>РАЗДЕЛ IV. ВОЛЕЙБОЛ</b><br><b>Практическое занятие 6.</b><br>Сущность игры краткие сведения. Обучение перемещениям, передвижениям, стойкам волейболиста. Повторение подач мяча, приемов мяча снизу и сверху, передач мяча в средней и низкой стойке. Учебная игра.                                                                                                           | 2 |  |   |  | 3,4,5,7,8 |      |
| 7 | <b>РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ</b><br><b>Практическое занятие 7.</b><br>Сущность игры и краткие сведения. Ознакомление с передвижениями футболистов различными видами бега.                                                                                                                                                                                                                |   |  | 2 |  | 1,2, 8,9  | 12,5 |
| 8 | <b>Практическое занятие 8.</b><br>Ознакомление с разнообразными видами ударов по мячу. Обучение разнообразным видам передачи мяча.                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |  |   |  | 1,2, 8,9  |      |
|   | <b>ИТОГО:</b><br><b>Практ- 16</b><br><b>СРС – 16</b><br><b>Всего - 32</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |   |  |           |      |

| 2 семестр |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |   |  |   |  |           |       |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|---|--|-----------|-------|
| 1         | Раздел I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА<br>Практическое занятие 1.<br>Кроссовая подготовка (девочки 1500м и мальчики 2,000м), ОФП на гимнастических снарядах.<br>Кроссовая подготовка (девочки 2,000м и мальчики 3,000м), ОФП на гимнастических снарядах.                        |  | 2 |  | 2 |  | 1,2,5     | 12, 5 |
| 2         | Практическое занятие 2.<br>Обучению эстафетному бегу.<br>Повторение и закрепление навыков эстафетного бега.                                                                                                                                                        |  | 2 |  |   |  | 1,2,5     |       |
| 3         | РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИКА.<br>Практическое занятие 3.<br>Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне, перекладине, брусьях и скамейке.<br>Опорный прыжок.<br>Повторение упр-ий на гимнастических снарядах.<br>Кувьрки, стойки на лопатках и на руках. |  |   |  | 2 |  | 2,3,6,7   | 12,5  |
| 4         | РАЗДЕЛ III. БАСКЕТБОЛ<br>Практическое занятие 4.<br>Обучение стойкам и передвижениям баскетболиста, остановки с мячом и без мяча.<br>Обучение ловле и передаче мяча одной рукой в движении.                                                                        |  | 2 |  |   |  | 2,3,6,7   |       |
| 5         | Практическое занятие 5.<br>Обучение броскам по кольцу одной рукой от плеча. Обучение штрафному броску. Обучение специальным физическим упражнениям баскетболиста.                                                                                                  |  |   |  | 2 |  | 3,4,5,7,8 | 12,5  |
| 6         | РАЗДЕЛ IV. ВОЛЕЙБОЛ<br>Практическое занятие 6.<br>Обучение верхней передаче мяча после перемещений. Повторение техники приема мяча после подачи. Повторение верхней передачи.                                                                                      |  | 2 |  |   |  | 3,4,5,7,8 |       |
| 7         | РАЗДЕЛ V. ФУТБОЛ<br>Практическое занятие 7.<br>Обучение верхней прямой подаче и технике приема мяча снизу. Повторение и закрепление верхней прямой подаче и технике приема мяча снизу.                                                                             |  |   |  | 2 |  | 1,2, 8,9  | 12,5  |
| 8         | Практическое занятие 8.<br>Техника различных передвижений футболистов: бег, остановки, повороты, прыжки                                                                                                                                                            |  | 2 |  |   |  | 1,2, 8,9  |       |
|           | ИТОГО:<br>Практ- 16                                                                                                                                                                                                                                                |  |   |  |   |  |           | 200   |

|  |            |  |  |  |  |  |  |
|--|------------|--|--|--|--|--|--|
|  | СРС – 16   |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего - 32 |  |  |  |  |  |  |

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

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

Итоговая форма контроля по дисциплине (зачет) проводится в традиционной (устной) форме и сдаче нормативов.

#### 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<br>Написание реферата, доклада, эссе<br>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       |
| <b>Первый рейтинг</b> | -                                                                                             | <b>87,5</b>                                                  | -                                                                         | -                                                                                                                                 | <b>12,5</b> | <b>100</b> |

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

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

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

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

| №                   | Объем<br>СРС в<br>часах | Тема самостоятельной работы                                                                                 | Форма и вид<br>самостоятельной работы                | Формы<br>контроля |
|---------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1-ый семестр</b> |                         |                                                                                                             |                                                      |                   |
|                     | 2                       | Кроссовая подготовка на местности, ОФП на гимнастических снарядах                                           | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 2                       | Виды эстафетного бега                                                                                       | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 2                       | Краткие сведения гимнастики: виды упражнений на гимнастических снарядах                                     | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 2                       | История возникновения классического волейбола                                                               | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 3                       | Правила игры в волейбол: перемещение, передвижение, стойки волейболиста                                     | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 3                       | История возникновения мирового баскетбола: правила и техника игры                                           | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 3                       | Техники ведения мяча в баскетболе: броски в кольцо                                                          | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 3                       | Возникновение футбола: правила игры                                                                         | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
| <b>Всего: 20</b>    |                         |                                                                                                             |                                                      |                   |
| <b>2-ой семестр</b> |                         |                                                                                                             |                                                      |                   |
|                     | 2                       | Бег на короткие и средние дистанции                                                                         | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 2                       | ОФП – на гимнастических снарядах                                                                            | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 2                       | Обучение технике опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги», кувырки вперед и назад                       | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 2                       | Упражнения на гимнастических снарядах: гимна. бревно, перекладине, брусьях и скамейке                       | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 3                       | Совершенствование техники приемов и передачи мяча сверху двумя руками и техники приема мяча снизу           | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 3                       | Учебная двусторонняя игра в волейбол                                                                        | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 3                       | Техника ведения мяча с низким отскоком, повороты при ведении мяча, броски одной рукой с места из-под кольца | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
|                     | 3                       | Все виды бросков мяча по кольцу                                                                             | Самостоятельное написание реферата по тематике курса | Реферат, доклад   |
| <b>Всего: 20</b>    |                         |                                                                                                             |                                                      |                   |

**4.2.** Самостоятельная работа студентов по дисциплине предполагает выполнение письменных работ в виде докладов, рефератов в контексте тематики курса.

**4.3.** Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы:

- полное и глубокое освещение вопросов;
- самостоятельность и аргументированность изложения;
- грамотность, правильное и аккуратное оформление;
- своевременность сдачи работы.

**4.4.** Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание полностью выполнено и оформление отчета выполнено в соответствии с требованиями;
- оценка «хорошо» - задание выполнено, и в целом, отвечает предъявляемым требованиям, имеются отдельные замечания и ошибки в оформлении отчета;
- оценка «удовлетворительно» - задание выполнено на 50%, отчет не в полной мере соответствует требованиям;
- оценка «неудовлетворительно» - задание выполнено менее, чем на 50%, отчет переписан (скачан) из других источников, не проявлена самостоятельность при выполнении задания.

## 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)**

1. Приказы Министерства образования «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального среднего и высшего профессионального образования. 1 декабря 1999.№1025

2. 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».

3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ;

4. Приказ Минобразования России "Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;

5. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025;

6. 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. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - urait.ru

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

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

5. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры - <http://tpfk.infosport.ru>

### **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Перечень тематики методико-практических занятий:

- формирование технического мастерства в отдельных видах спорта. Овладение двигательными умениями и навыками.

- Регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры и спорта;

- Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной 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 РГСУ** (гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), канат для лазания, скакалки, мячи набивные, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, и др.).

## **2. Стадион «Спитамен»**

- Беговые дорожки -4 дор.),

- Сектор для прыжков в длину -1.

- Учебные площадки для волейбола – 2

- Учебные площадки для мини-футбола – 2

- Нестандартное гимнастическое оборудование

- Столы для настольного тенниса – 2

- Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные

- Скакалки

- Гимнастические обручи

- Комплекты для игры в бадминтон

- Шахматы, шашки.

### **Спортивный оздоровительный комплекс**

- Тренажерный комплекс (8 мест)

- Тренажерный комплекс (4 мест)

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

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

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проёмов, лифтов).

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

Форма итоговой аттестации – зачет, который проводится в устной традиционной форме, а также сдаче нормативов.

Форма промежуточной аттестации - 1 и 2 рубежный контроль, который проводится в форме опроса и сдаче нормативов.

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

| Оценка по буквенной системе | Диапазон соответствующих наборных баллов | Численное выражение оценочного балла | Оценка по традиционной системе |
|-----------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| A                           | 10                                       | 95-100                               | Отлично                        |
| A-                          | 9                                        | 90-94                                |                                |
| B+                          | 8                                        | 85-89                                |                                |
| B                           | 7                                        | 80-84                                | Хорошо                         |
| B-                          | 6                                        | 75-79                                |                                |
| C+                          | 5                                        | 70-74                                |                                |
| C                           | 4                                        | 65-69                                | Удовлетворительно              |
| C-                          | 3                                        | 60-64                                |                                |
| D+                          | 2                                        | 55-59                                |                                |
| D                           | 1                                        | 50-54                                |                                |
| Fx                          | 0                                        | 45-49                                | Неудовлетворительно            |
| F                           | 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 |
| 3. контрольный норматив на силовую                                     | 60      | 50   | 40   | 30   |       |     |     |     |

|                                                                                               |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| подготовленность: опускание и поднимание туловища                                             |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 3. контрольный норматив на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз) |     |     |     |     | 15  | 12  | 9   | 7   |
| 4. контрольный норматив на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с разбега.      | 365 | 350 | 325 | 300 | 480 | 460 | 435 | 410 |

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

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

### Оценка освоения учебного материала программы

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

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

### Обязательная итоговая аттестация по физической культуре

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

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

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

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

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

### Текущий контроль (см. Приложение 2)

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

Приложение 1

| Виды                        | I - курс                |                         | виды                               | I - курс            |                      |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------------|---------------------|----------------------|
|                             | Юноши                   |                         |                                    | девушки             |                      |
| 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.<br>2 м.50 см. | 2 м.50см.<br>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 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

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

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

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

| № п/п | Контрольные упражнения   | Критерии оценки   |      |       |        |       |       |
|-------|--------------------------|-------------------|------|-------|--------|-------|-------|
|       |                          | I курс            |      |       | I курс |       |       |
|       |                          | 5                 | 4    | 3     | 5      | 4     | 3     |
|       | Кросс 3 км (мин., сек)   | 14.30             | 5.10 | 16.40 | 14.10  | 14.30 | 16.00 |
|       | Бег на выносливость 5 км | Без учета времени |      |       | -      | -     | -     |
|       | Марш-бросок 6 км (мин)   | -                 | -    | -     | 33     | 35    | 37    |

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

Баскетбол

| № п/п | Контрольные упражнения                                                     | Критерии оценки |    |    |        |    |    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|--------|----|----|
|       |                                                                            | I курс          |    |    | I курс |    |    |
|       |                                                                            | 5               | 4  | 3  | 5      | 4  | 3  |
| 1.    | Передача мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз) | 20              | 18 | 15 | 22     | 20 | 15 |

|    |                                                         |   |   |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Броски мяча в корзину со штрафной линии (из 10 бросков) | 7 | 5 | 3 | 7 | 6 | 3 |
|----|---------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|

#### Волейбол

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

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

##### Бревно:

I курс – ходьба на носках, повороты на 180°, переднее равновесие на одной ноге, другая согнута вперед, прыжки со сменой ног, соскок прогнувшись.

II курс – вскок «верхом», упор сидя сзади ноги вместе подняты вверх, сгибая одну, толкаясь руками, встать, ходьба на носках, повороты на 180° на одной ноге, махом назад, два равновесия с согнутой ногой вперед, прыжки со сменой ног, заднее равновесие, поворот на 180° в приседе, шагом вперед соскок прогнувшись вдоль бревна.

**Опорный прыжок** через коня в длину «ноги врозь с опорой о середину коня» (высота 115-120 см).

##### Упражнения вводного комплекса № 1:

- 1 упражнение: отжимание в упоре лежа – 15 раз.
- 2 упражнение: из упора присев, толчком двух ног, в упор лежа и обратно в упор присев – 15 раз.
- 3 упражнение: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой – 15 раз.
- 4 упражнение: выпрыгивание из упора присев вверх с хлопками в ладоши над головой – 15 раз.

**Критерии оценки:** выполнение комплекса упражнений один раз – 1 балл.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 5 раз.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 4 раза.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 3 раза.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений меньше трех раз.

Между подходами к выполнению комплекса отдых 30 секунд.

##### Критерии оценки темы «Гимнастика».

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит упражнение без ошибок с большой амплитудой.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения одну грубую ошибку или 3-4 мелких.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения две грубые ошибки, и ряд мелких ошибок.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает упражнения, либо не может его выполнить, либо отказывается его выполнять. Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.

#### Приложение 3

##### ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ, ДОКЛАДОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ВРЕМЕННООСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- 1.. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Цели и задачи физической культуры и спорта.
8. Значения физического воспитания.
9. Личная и общественная гигиена тех, кто занимается физвоспитанием.
10. Физкультура и личность.
11. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
12. Основы здорового образа жизни студента.

13. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
14. Особенности использования средств физической культуры для оптимизма работоспособности.
15. Спорт и его международные связи.
16. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
17. Организация и проведение спортивных соревнований.
18. Физическая культура и спорт в жизни женщины.
19. Физкультура и отдых как взаимосвязанные компоненты в жизни людей.
20. Основные требования к занятиям физического воспитания и спорта.
21. Структура занятий физического воспитания.
22. Роль физической культуры в профилактике заболеваний.
23. Непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования в не нагрузок и отдыха.
24. Методика написания обще развивающих упражнений.
25. Воспитание воли и самовоспитание в процессе физического воспитания.
26. Социальная функция спорта и основные направления спортивного движения.
27. Пропаганда физической культуры и спорта.
28. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
29. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом, и к местам занятий.
30. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких и потребление кислорода.
31. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
32. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
33. Общефизическая подготовка спринтера в легкой атлетике.
34. Общефизическая подготовка стайера в легкой атлетике.
35. Общефизическая подготовка средневика в легкой атлетике.
36. История развития бега на короткие дистанции и виды коротких дистанций.
37. История развития бега на средние дистанции и виды средних дистанций.
38. История развития бега на длинные дистанции и виды длинных дистанций.
39. История развития марафонского бега и виды марафонского и сверх марафонского бега.
40. История развития легкой атлетике и виды легкой атлетике.
41. История развития легкой атлетике в Таджикистане.
42. Лечебная гимнастика в профилактике при хроническом бронхите.
43. Лечебная гимнастика при сердечнососудистых заболеваний.
44. Лечебная гимнастика при пиелонефрите.
45. Лечебная гимнастика при черепно-мозговых травмах.
46. Физическая культура в семье и её значение.
47. Физическая культура в режиме трудовой деятельности.
48. Солнце, Воздух и Вода, как фактор здоровья в жизни человека.
49. Лечебная физкультура при заболевании суставов.
50. Лечебная физкультура при деформации позвоночника и плоскостопии.

**Объем реферата, доклада – 5-10 машинописных страниц.**