

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки -

38.03.01 «Экономика»

Профиль подготовки –

Финансы и кредит

Форма подготовки –

очная

Уровень подготовки –

Бакалавриат

Душанбе – 2024

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1453 от 2020г.


При разработке рабочей программы учитываются

- требования работодателей, профессиональных стандартов по направлению / специальности (при наличии) (для общепрофессиональных и профессиональных дисциплин);
- 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 28 08 2024 г.


Рабочая программа утверждена УМС факультета экономики и управления, протокол № 1 от 30 08 2024 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом факультета экономики и управления, протокол № 31 от 08 2024 г.

Заведующий кафедрой  Аббосов Р.С.

Председатель УМС факультета  к.э.н., доц. Шодиева Т.Г.

Разработчик  ст.преподаватель Гафуров С.

Разработчик от организации: 

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой (Б1.0.30). Играет большую роль в практической и методической подготовке студентов, так как в университете РТСУ «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. «Физическая культура и спорт» является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Таблица 2.

№	Название дисциплины	Семестр	Место дисциплины в структуре ООП
1.	Физическая культура и спорт	1-2	Б1.О.44
2.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	3-6	Б1.О.45

При освоении данной дисциплины необходимы умения и готовность обучающегося по дисциплинам 1-2, указанных в таблице 2.

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

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» на очной форме обучения на 1-й семестр составляет 1 зачетную единицу, всего 36 часов, из которых: практические занятия -16 часов и СРС – 20 часов. Зачёт – 1-й семестр

### 3.1. Содержание практической части курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Литература
		Лек.	Практ.	Лаб.	СРС	КСР	
1 семестр							
1.	Практическое занятие 1. 1.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции с высокого старта. 2.Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.		2		4		1,2,5
2.	Практическое занятие 2. 1.Ознакомление с бегом на средние дистанции. 2.Обучение бегу на средние дистанции и ОФП на		2		4		1,2,5

	гимнастических снарядах.						
3.	Практическое занятие 3- БАСКЕТБОЛ. 1.Сущность игры и краткие сведения. 2.Специальные физические упражнения баскетболистов.		2		2		2,3,6 , 7
4.	Практическое занятие 4. 1.Ознакомление с ловлей и передачами мяча разнообразными способами. 2.Закрепление передач мяча одной и двумя руками на месте и в движении.		2		4		3,4,5 ,7,8
5.	Практическое занятие 5- ВОЛЕЙБОЛ 1.Сущность игры краткие сведения. 2.Обучение перемещениям, передвижениям, стойка волейболиста.		2		4		3,4,5 ,7,8
6.	Практическое занятие 6- ФУТБОЛ  1.Сущность игры и краткие сведения.  2.Ознакомление с передвижениями футболистов различными видами бега.		2		2		1,2, 8,9
7.	Практическое занятие 7. 1.Ознакомление с разнообразными видами ударов по мячу.  2. Обучение разнообразным видам передачи мяча.		2		2		1,2, 8,9
8.	Практическое занятие 8- ГИМНАСТИКА.  1.Краткие сведения развития гимнастики. 2.Строевые упражнения на месте и в движении, перестроение на месте и в движении.		2		2		2,3,6 ,7
	ИТОГО: Практ- 16 СРС-20 Всего - 20						

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» на очной форме обучения на 2-й семестр составляет 36 часов, из которых: практические занятия -16 часов и СРС – 20 часов. Зачёт

2 семестр

1.	<p>Практическое занятие 1- ВОЛЕЙБОЛ</p> <p>1.Обучение верхней передаче мяча после перемещений.</p> <p>2. Повторение техники приема мяча после подачи. Повторение верхней передачи.</p>		2		2		3,4,5 ,7,8
2.	<p>Практическое занятие 2- ГИМНАСТИКА.</p> <p>1. Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне, перекладине, брусьях и скамейке. Опорный прыжок.</p> <p>2.Повторение упр-ий на гимнастических снарядах. Кувырки, стойки на лопатках и на руках.</p>		2		4		2,3,6 ,7
3.	<p>Практическое занятие 3- БАСКЕТБОЛ</p> <p>1. Обучение стойкам и передвижениям баскетболиста, остановки с мячом и без мяча.</p> <p>2.Обучение ловле и передаче мяча одной рукой в движении.</p>		2		2		2,3,6 ,7
4.	<p>Практическое занятие 4.</p> <p>1.Обучение броскам по кольцу одной рукой от плеча. Обучение штрафному броску.</p> <p>2.Обучение специальным физическим упражнениям баскетболиста.</p>		2		4		3,4,5 ,7,8
5.	<p>Практическое занятие 5- ФУТБОЛ</p> <p>1.Обучение верхней прямой подаче и технике приема мяча снизу.</p> <p>2.Повторение и закрепление</p>		2		2		1,2, 8,9

	верхней прямой подаче и технике приема мяча снизу.						
6.	Практическое занятие 6. Техника различных передвижений футболистов: бег, остановки, повороты, прыжки		2		4		1,2,8,9
7.	Практическое занятие 7- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  1. Кроссовая подготовка (девочки 1500м и мальчики 2,000м), ОФП на гимнастических снарядах. 2.Кроссовая подготовка (девочки 2,000м и мальчики 3,000м), ОФП на гимнастических снарядах.		2		2		1,2,5
8.	Практическое занятие 8.  1.Обучению эстафетному бегу. 2.Повторение и закрепление навыков эстафетного бега.		2		4		1,2,5
	ИТОГО: Практ- 16 СРС-20 Всего - 36						

#### 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

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<sub>1</sub>- итоги первого рейтинга, P<sub>2</sub>- итоги второго рейтинга, Эи – результаты итоговой формы контроля (зачет, зачет с оценкой, экзамен).

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

№ п/п	Объем СРС в часах	Тема самостоятельной работы	Форма и вид самостоятельной работы	Формы контроля
1-ый семестр				
1	2	Кроссовая подготовка на местности, ОФП на гимнастических снарядах	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат

2	4	Виды эстафетного бега	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
3	2	Краткие сведения гимнастики: виды упражнений на гимнастических снарядах	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
4	4	История возникновения классического волейбола	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
5	2	Правила игры в волейбол: перемещение, передвижение, стойки волейболиста	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
6	2	История возникновения мирового баскетбола: правила и техника игры	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
7	2	Техники ведения мяча в баскетболе: броски в кольцо	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
8	2	Возникновение футбола: правила игры	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
Всего: 20				
2-ой семестр				
1	2	Бег на короткие и средние дистанции	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
2	2	ОФП – на гимнастических снарядах	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
3	4	Обучение технике опорного	Самостоятельно	Реферат



		прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги», кувырки вперед и назад	е написание реферата по тематике курса	
4	2	Упражнения на гимнастических снарядах: гимна. бревне, перекладине, брусьях и скамейке	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
5	2	Совершенствование техники приемов и передачи мяча сверху двумя руками и техники приема мяча снизу	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
6	4	Учебная двусторонняя игра в волейбол	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
7	2	Техника ведения мяча с низким отскоком, повороты при ведении мяча, броски одной рукой с места из-под кольца	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
8	2	Все виды бросков мяча по кольцу	Самостоятельно е написание реферата по тематике курса	Реферат
Всего: 20				

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

Методические рекомендации по написанию рефератов, интеллектуальных карт, эссе, составлению конспектов, рецензий содержатся в учебно-методических пособиях:

- Саидова Т.К. Методические рекомендации по выполнению реферативной, курсовой и выпускной квалификационной работы (для студентов факультета истории и международных отношений). – Душанбе, 2014. – 54 с.

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

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

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

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

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Спортивный зал РТСУ (гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), канат для лазания, скакалки, мячи набивные, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, и др.).
2. Стадион «Спитамен»
  - Беговые дорожки -4 дор.),
  - Сектор для прыжков в длину -1.
  - Учебные площадки для волейбола – 2
  - Учебные площадки для мини-футбола – 2
  - Нестандартное гимнастическое оборудование
  - Столы для настольного тенниса – 2
  - Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные
  - Скакалки
  - Гимнастические обручи
  - Комплекты для игры в бадминтон
  - Шахматы, шашки.Спортивный оздоровительный комплекс
  - Тренажерный комплекс (8 мест)
  - Тренажерный комплекс (4 мест)

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

Форма итоговой аттестации – зачет 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».

## СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
5. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
6. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
7. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
9. Величко Т. И. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии. Учебно-методическое пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2024. 124 с.
10. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
11. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
12. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 156 с.
13. Енченко И. В. Экономика и менеджмент физической культуры и спорта: менеджмент физкультурно-оздоровительных услуг. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 88 с.
14. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
15. Зобкова Е. А. Менеджмент спортивных соревнований. Учебное пособие для СПО, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 40 с.
16. Зрыбнев Н. А. Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелка-пулевика. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 120 с.

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	Хорошо
B	7	80-84	
B-	6	75-79	
C+	5	70-74	Удовлетворительно
C	4	65-69	
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 контролируемых материалов, предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

Контролирующие материалы по дисциплине содержат:

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

Обязательные нормативы определения физической подготовленности студентов

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 поднятие 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 нормативов 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

#### 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. 2 м.50 см.	2 м.50см. 2 м.70 см.	Прыжки в длину с места	1м.60см.- 1 м.80см.	1 м.80см.- 2 м.00см.
Прыжки в длину с разбега	4 м.40 см.- 4 м.60 см.	4 м.60 см.- 4 м.80 см.	Прыжки в длину с разбега	3м.00см.- 3м.40 см.	3м.40см.- 3м.60см.

Метание гранаты (700 гр.)	30-35 м.	35-40 м.	Метание гранаты (500 гр.)	20-25 м.	25-30 м.
Поднимание ног в висе до касания перекладины	10-12 р.	12-18 р.	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой (пресс)	25-35 р.	35-40 р.
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	20-30 р.	30-40 р.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	15-20 р.	20-25 р.
Выпрыгивание из полного приседа с двух ног	20-30 р.	30-40 р.	Приседание на двух ногах, руки за головой	20-30 р.	30-50 р.

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	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 курс			I 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			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.	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
----	---	---	---	---	---	---	---

Типовые задания для оценки освоения темы «Гимнастика».

Бревно:

I курс – ходьба на носках, повороты на  $180^\circ$ , переднее равновесие на однойноге, 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  $180^\circ$  на одной ноге, махом назад, два равновесия с согнутой ногой вперед, прыжки со сменой ног, заднее равновесие, поворот на  $180^\circ$  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 грубых 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.  
соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.