

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Карагандинский государственный технический университет

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Ученого
совета, Ректор КарГТУ
_____ **Ибагов М.К.**
_____ **2018г.**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
(SYLLABUS)

Дисциплина ФК 2401 «Физическая культура»

Модуль ФК 11 «Физическая культура»

Специальность 5В072400 «Технологические машины и оборудования»

Машиностроительный факультет

Кафедра «Физического воспитания»

Предисловие

Рабочая учебная программа (SYLLABUS) разработана: Рахметуллаев Ж.Б.

Обсуждена на заседании кафедры _____

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Зав. кафедрой _____ « _____ » _____ 20__ г.
(подпись) (ФИО)

Одобрена учебно-методическим советом ФИЭМ факультета

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Председатель _____ « _____ » _____ 20__ г.
(подпись) (ФИО)

Согласована с кафедрой _____
(наименование кафедры)

Зав. кафедрой (выпускающей) _____ « _____ » _____ 20__ г.
(подпись) (ФИО)

Сведения о преподавателе и контактная информация

Рахметуллаев Ж.Б.

Магистр, ст.преподаватель

Эл.адрес kztu_kz@mail.ru

Кафедра ФВ находится в Спорт комплексе КарГТУ (Б.Мира, 56),
контактный телефон 10-14, 20-14.

Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Семестр	Количество кредитов	ECTS	Вид занятий					Количество часов СРС	Общее количество часов	Форма контроля
				количество контактных часов			количество часов СРСП	всего часов			
				лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия					
Полное	1-4	8	12	-	240	-	-	-	-	240	Диф. зачет

Характеристика дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» входит в дополнительный вид обучения (обязательный компонент), является неотъемлемой частью национальной программы по формированию общей и профессиональной культуры личности современного специалиста как учебная дисциплина, обязательна для всех специальностей, она обеспечивает профилированную физическую готовность, воспитания осознанной потребности ведения здорового образа жизни, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизического состояния, повышения физкультурного образования студентов.

Цель дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально - личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Задачи дисциплины

В результате изучения данной дисциплины студенты должны иметь представление:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;

- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
- овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

знать:

В соответствии с требованиями Государственного общеобязательного стандарта образования к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Казахстан в области физической культуры и спорта;
- теоретико - методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Казахстан в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом;

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

приобрести практические навыки:

- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

Пререквизиты

Для изучения данной дисциплины необходимо усвоение следующих дисциплин в объеме школьной программы: физическая культура, анатомия, физиология человека.

Постреквизиты

Знания, полученные при изучении дисциплины физическая культура, используется при освоение следующих дисциплин:

- охрана труда и основы безопасности жизнедеятельности.

Тематический план дисциплины

№	Наименование раздела, (Темы)	Трудоемкость по видам занятий	
		Лекции	Практические
1	Общая физическая подготовка (развитие физических качеств).	-	80
2	Специальная физическая подготовка	-	35
3	Виды спорта (атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, лыжный спорт)	-	80
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	24
5	Современные оздоровительные системы	-	12
6	Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	-	9
Итого:		-	240

Перечень практических (семинарских) занятий

№	Наименование практической работы	Кол-во часов
1	Занятия по волейбол	30
2	Занятия по баскетболу	30
3	Занятия по легкой атлетике	40
4	Занятия по борьбе	30
5	Занятия по настольному теннису	30
6	Занятия по атлетической гимнастике	30
7	Занятия по футболу	50
Итого:		240

Критерии оценки знаний студентов

Экзаменационная оценка по дисциплине определяется как сумма максимальных показателей успеваемости по рубежным контролям (до 60%) и итоговой аттестации (экзамен) (до 40%) и составляет значение до 100%.

Виды работ	Академический период обучения, неделя														Итого, % 1РК+2РК			
	1	2	3	4	5	6	7	Сумма РК1	8	9	10	11	12	13		14	Сумма РК2	15
Посещаемость практических занятий	14,2	14,2	14,2	14,2	14,2	14,2	14,8	100	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	9	60		160
Контрольные нормативы															40	40		40
Итого по РК								100								100		200
Сумма показателей по РК																		60
Контрольные нормативы																		40
Итого: (диф.																		100

График выполнения и сдачи заданий по дисциплине

Вид контроля	Цель и содержание задания	Рекомендуемая литература	Продолжительность выполнения	Форма контроля	Сроки сдачи	Баллы
Выполнение посещения практических занятий	Знакомство с практическим материалом дисциплины, приобретение навыков занятий по физической культуре	Методические материалы для практических занятий	15 недель	текущий	6,10, 12,14 недели	160
Контрольные нормативы (текущие)	Проверка физической подготовленности студентов		14 неделя	Рубежный	14 неделя	40

Сумма показателей по РК											200*0,6 /2=60
Контрольные нормативы (итоговые)	Проверка физической подготовленности студентов										40
Итого: (диф. зачеты)											100

**Контрольные нормативы физической подготовленности студентов
основное учебное отделение (осенний семестр)
Мужчины**

Вид испытаний	Баллы										Неудовлетворительно
	отлично		хорошо			Удовлетворительно					
	А	А-	В+	В	В-	С+	С	С-	Д+	Д-	
Бег на 100м,	13,3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,3	14,4	14,6	14,7	14,8
Бег на 2000м, мин	9,00	9,30	9,35	9,40	9,45	9,50	9,55	10,0	10,5	10,10	10,11
Прыжок в длину с места	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200	195
Подтягивание, количество раз	15	13	12	11	10	9	8	7	5	4	3
Наклон вниз, см	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	1
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	40	37	33	30	27	24	20	15	10	8	6
Бег на лыжах на 5км, мин	23,50	24,30	25,00	25,30	26,00	26,30	27,00	27,30	28,30	29,00	29,30
Плавание (50м,с)	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	54,0	57,0	61,0	60,0	62,0	63,0

Женщины

Вид испытаний	Баллы										Неудовлетворительно
	отлично		хорошо			Удовлетворительно					
	А	А-	В+	В	В-	С+	С	С-	Д+	Д-	
Бег на 100м,	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	17,9	19,0	19,1
Бег-ходьба 6-минут, м	1200	1190	1150	1110	1090	1080	1060	1040	1000	800	790
Прыжок в длину с места, см	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
Наклон вниз, см	21	18	16	14	13	11	9	8	6	4	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	44	42	40	39	38	36	34	33	32	31	30
Бег на лыжах на 3 км, мин	18,00	18,15	18,30	18,45	19,00	19,30	19,45	20,00	21,00	22,00	23,00

**Нормативы
президентских тестов физической подготовленности студентов
(весенний семестр)**

Вид испытания	Президентский уровень	Уровень нац. готовности
Мужчины		
Бег на 100м,с	13,0	13,52
Бег на 3000м, мин	12.00,0	12.30,0
Прыжок в длину с места,см	260	245
Подтягивание, количество раз	17	14
Бег на лыжах на 5км,мин или 6-минутный бег-ходьба, м	24.00,0 1650	25.00,0 1500
Плавание (50м,с)	40,0	45,0
Стрельба, очки	42	36
Женщины		
Бег на 100м, с	15,5	16,0
Бег на 1000м, мин	4.20,0	4.44,0
Прыжок в длину с места, см	200	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	50	45
Бег на лыжах на 3км,мин или 6-минутный бег-ходьба, м	17.00,0 1350	18.30,0 1200
Плавание (50м,с)	50,0	1.00,0
Стрельба, очки	40	33

Политика и процедуры

При изучении дисциплины «Физическая культура» прошу соблюдать следующие правила:

1. Не опаздывать на занятия.
2. Не пропускать занятия без уважительной причины, в случае болезни прошу предоставлять справку, в других случаях – объяснительную записку.
3. Активно участвовать в учебном процессе.
4. Принимать активное участие в спортивно – массовых мероприятиях.
5. Улучшать физическое состояние и физическую подготовку.
6. Быть терпимыми, открытыми, откровенными и доброжелательными к сокурсникам и преподавателям.

Список основной литературы

1. Каначатов Е. Б, Гаранько М. И., Кульназаров А. К. Президентские тесты физической подготовленности. Астана, 2004 г.

2. Петров Н. Я., Соколов В. А. Физическое воспитание студентов. Минск, 2008 г.
3. Рыбалова С. И., Рыбалов Ю. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. Москва, 2012 г.
4. Андреев В. И., Капилевич Л. В. Баскетбол. Учебное пособие. Томск, 2010 г. Кульбеда В. С. Волейбол. Учебное пособие. Гамель, 2010 г.
5. Барчукова Г. В., Богушаев М. М., Матицин О. В. Теория и методика настольного тенниса. Москва, 2010 г.
6. Завиров А. И. Футбол. Учебное пособие для начинающих. Москва, 2010 г.
7. Андреев С. Н. Мини – футбол в школе. Москва, 2006 г.
8. Кенжалгин Д. Қазак күресі. Алматы, 2012 ж.
9. Попов С. Н. Лечебная физическая культура. Москва, 2004 г.
10. Смирнов И. Ю. Физкультура для специальной медицинской группы. Кострома, 2012 г.
11. Афанасенко Е. Э. Формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы. Москва, 2006 г.

Список дополнительной литературы

1. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6 издание. Москва, 2009 г.
2. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика. Учебное пособие для вузов. Академия, 2008 г.
3. Кобринский М. Е. Легкая атлетика. Тесей, 2005 г.
4. Новоселов М. А., Аракелян Е. Е., Бабенин В. Ф. Разработка электронного учебного пособия по легкой атлетике. Минск, 2009 г.
5. Скворцова М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов. Кемерово, 2010 г.
6. Карлюк Т. В. Учебно – методическое пособие по баскетболу. Гомель, 2010 г.
7. Бибик В. Л. Основы учебно-тренировочного процесса по баскетболу. Томск, 2010 г.
8. Заборов В. Г. Обучение технике приема подачи. Томск, 2008 г.
9. Булькина Л. В., Фомин Е. В. Волейбол для всех. Москва, 2012 г.
10. Туба В. П., Родин А. В. Волейбол в университете. Москва, 2009 г.
11. Мосин А. О. Учебно – методический комплекс для занятий настольным теннисом. Москва, 2013 г.
12. Барчукова Г. В., Мизин А. Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов. Кемерово, 2008 г.
13. Овчаров В. С. Играем в футбол. Программа факультативных занятий. Минск, 2009 г.
14. Банников С. Е., Минязов Р. И. Футбол. Учебно – методическое пособие. Москва, 2006 г.
15. Лапшин О. В. Теория и методика подготовки футболистов. Москва,

2010

16. Кенжалин Д. Қазақ қолдау керек. Алматы, 2012 ж.
17. Әліқожа Б. № Қазақ күресінің абыройын алқақтанқан аламан 2. Алматы, 2011 ж.
18. Гляда С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным. Учебно – методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Москва, 2013 г.
19. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. Уфа, 2009 г.
20. Иванов Л. И. Программа по физической культуре для студентов специальной медицинской группы. Москва, 2012 г.
21. Малиновская Л. С. , Мамонова О. В., Федорова Г. А. Физическая культура – важнейший аспект здорового образа жизни студентов спец..мед.групп. Вологда, 2011 г.
22. Гришина О. Н. Методическая разработка по баскетболу, 2012г.
23. Сейсенова А. С. Методическая разработка по баскетболу (каз.яз), 2013г.
24. Саденов Р. М. Методическая разработка по волейболу, 2012г.
25. Елеукешов О. Н. Методическая разработка по волейболу (каз.яз), 2013г.
26. Черясова О. Ю. Методическая разработка по легкой атлетике, 2012г.
27. Якуб Г. Ф. Методическая разработка по общефизической подготовке, 2011 г.
28. Кужахметов С. Б. Методические рекомендации по пауэрлифтингу, 2012г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
(SYLLABUS)**

Дисциплина FK 2401 «Физическая культура»

Модуль FK 11 «Физическая культура»

Специальность 5В072400 «Технологические машины и оборудования»

Машиностроительный факультет

Кафедра «Физического воспитания»

Гос. изд. лиц. № 50 от 31.03.2004.

Подписано к печати _____ 2018г. Формат 90х60/16. Тираж _____ экз.

Объем ___ уч. изд. л. Заказ № _____ Цена договорная

100027. Издательство КарГТУ, Караганда, Бульвар Мира, 56