

Министерство образования и науки Республики Казахстан
Карагандинский государственный технический университет

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Ученого
совета, Ректор КарГТУ
_____ **Газалиев А.М.**
«_____» _____ 2013 г.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ СТУДЕНТА
(SYLLABUS)

Дисциплина **FK - 2401 «Физическая культура»**

Для всех специальностей дневного отделения

Военно - технический Факультет

Кафедра «Физического воспитания»

Предисловие

Спецификация учебного модуля разработана: зав. кафедрой физвоспитания КМН, доцент Ахметов А.А. старшим преподавателем Гришин Н.Г.

Обсужден на заседании кафедры «Физического воспитания»

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2013 г.

И.о Зав. кафедрой _____ « ____ » _____ 2013 г.

(подпись)

Одобен учебно-методическим советом военно-технического факультета

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

Председатель _____ « ____ » _____ 20__ г.

(подпись)

Сведения о преподавателе и контактная информация

Ахметов А.А., КМН, доцент, зав. кафедры «Физического воспитания». старшие преподаватели: Гришина О.Н., Окасов Е.А., преподаватели: Искаков Д.К., Нечаева М.П., Нечаева Т.В.

Кафедра Физического воспитания находится в Спортивном комплексе КарГТУ Б.Мира,56, контактный телефон ВС 2014.

Трудоемкость дисциплины

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					
1-4	8/12	8	232	-	-	240	-	240	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 и задачи дисциплины «Физическая культура»

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.

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.

Для реализации обозначенной выше цели должны решаться следующие основные задачи:

- 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.

Пререквизиты

Для изучения данной дисциплины необходимо усвоение следующих дисциплин:

№	Наименование дисциплины	Наименование темы
1.	Анатомия	В объеме школьного курса
2.	Физическая культура	В объеме школьного курса

Постреквизиты

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

- основы безопасности жизнедеятельности.

Тематический план дисциплины

Наименование раздела, (Темы)	Трудоемкость по видам занятий, час.				
	Лекции	Практические	лабораторные	СРСП	
1. Физическая культура, как социальное явление в жизни общества - введение - учебная программа - внеучебные формы занятий физической культурой и спортом	2	-	-	-	-
2. Режим двигательной активности и работоспособности - особенности организации и основные психофизиологические характеристики учебного труда студентов - основы физического самосовершенствования - диагностика состояния здоровья организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом	2	-	-	-	-
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями - значение самостоятельных занятий физическими упражнениями - содержание и основы методики самостоятельных занятий - контроль за состоянием организма	2	-	-	-	-
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов - определение ППФП, ее цели и задачи - место ППФП в системе физического воспитания студентов - освоение прикладных знаний	2	-	-	-	-
5. Легкая атлетика	-	56	-	-	-
6. Спорт. игры: - баскетбол - волейбол - футбол - настольный теннис - атлетическая гимнастика - общефизическая подготовка - специальная медицинская группа - ЛФК	-	152	-	-	-
7. Выполнение контрольных нормативов	-	24	-	-	-
Итого:	8	232	-	-	-

Перечень практических занятий

1. Легкая атлетика.
2. Спортивные игры:
 - баскетбол
 - волейбол
 - футбол
 - настольный теннис
 - атлетическая гимнастика
 - общефизическая подготовка
 - специальная медицинская группа
 - ЛФК

Критерии оценки знаний студентов

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

Оценка по буквенной системе	Цифровой эквивалент, баллы	% - ное содержание усвоенных знаний	Оценка по традиционной системе
A	4,0	95-100	Отлично
A-	3,67	90-94	
B+	3,33	85-89	Хорошо
B	3,0	80-84	
B-	2,67	75-89	
C+	2,33	70-74	Удовлетворительно
C	2,0	65-69	
C-	1,67	60-64	
D+	1,33	55-59	
D	1,0	50-54	
F	0	0-49	Неудовлетворительно

Оценка «А» (отлично) выставляется в том случае, если студент в течение семестра показал отличные знания по всем программным вопросам дисциплины, а также по темам самостоятельной работы, регулярно сдавал рубежные задания, проявлял самостоятельность в изучении теоретических и прикладных вопросов по основной программе изучаемой дисциплины, а также по внепрограммным вопросам.

Оценка «А-» (отлично) предполагает отличное знание основных законов и процессов, понятий, способность к обобщению теоретических вопросов дисциплины, регулярную сдачу рубежных заданий по аудиторной и самостоятельной работе.

Оценка «В+» (хорошо) выставляется в том случае, если студент показал хорошие и отличные знания по вопросам дисциплины, регулярно сдавал семестровые задания в основном на «отлично» и некоторые на «хорошо».

Оценка «В» (хорошо) выставляется в том случае, если студент показал хорошие знания по вопросам, раскрывающим основное содержание конкретной темы дисциплины, а также темы самостоятельной работы, регулярно сдавал семестровые задания на «хорошо» и «отлично».

Оценка «В-» (хорошо) выставляется студенту в том случае, если он хорошо ориентируется в теоретических и прикладных вопросах дисциплины как по аудиторным, так и по темам СРС, но нерегулярно сдавал в семестре рубежные задания и имел случаи пересдачи семестровых заданий по дисциплине.

Оценка «С+» (удовлетворительно) выставляется студенту в том случае, если он владеет вопросами понятийного характера по всем видам аудиторных занятий и СРС, может раскрыть содержание отдельных модулей дисциплины, сдает на «хорошо» и «удовлетворительно» семестровые задания.

Оценка «С» (удовлетворительно) выставляется студенту в том случае, если он владеет вопросами понятийного характера по всем видам аудиторных занятий и СРС, может раскрыть содержание отдельных модулей дисциплины, сдает на «удовлетворительно» семестровые задания.

Оценка «С-» (удовлетворительно) выставляется студенту в том случае, если студент в течение семестра регулярно сдавал семестровые задания, но по вопросам аудиторных занятий и СРС владеет только общими понятиями и может объяснить только отдельные закономерности и их понимание в рамках конкретной темы.

Оценка «D+» (удовлетворительно) выставляется студенту в том случае, если он нерегулярно сдавал семестровые задания, по вопросам аудиторных занятий и СРС владеет только общими понятиями и может объяснить только отдельные закономерности и их понимание в рамках конкретной темы.

Оценка «D» (удовлетворительно) выставляется студенту в том случае, если он нерегулярно сдавал семестровые задания, по вопросам аудиторных занятий и СРС владеет минимальным объемом знаний, а также допускал пропуски занятий.

Оценка «F» (неудовлетворительно) выставляется тогда, когда студент практически не владеет минимальным теоретическим и практическим материалом аудиторных занятий и СРС по дисциплине, нерегулярно посещает занятия и не сдает вовремя семестровые задания.

Рубежный контроль проводится на 7-й 14-й неделях обучения и складывается исходя из следующих видов контроля:

Вид контроля	% -ое содержание	Академический период обучения, неделя															Итого, %	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
посещаемость	4	*		*	*	*		*	*	*			*	*		*		40
выполнение контрольных нормативов	10						*							*				20
Всего по аттестациям								30								30		60
Диф. зачет																		40
Всего																		100

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.

Учебно-методическая обеспеченность дисциплины

Ф.И.О. автора	Наименование учебно-методической литературы	Издательство, год издания	Количество экземпляров	
			в библиотеке	на кафедре
Основная литература				

1. Канагатов Е.Б., Гаранько М.И., Кульназаров А.К.	Президентские тесты физической подготовки	Астана 2004 г.	1	1
2.Петров Н.Я., Соколов В.А.	Физическое воспитание студентов	Минск 2008 г.	1	1
3.Рыбалова С.И., Рыбалов Ю.В.	Легкая атлетика. Учебное пособие.	Москва 2012 г.	1	1
4.Андреев В.И., Копилевич Л.В.	Баскетбол. Учебное пособие.	Томск 2010 г.	1	1
5.Кульбеда В.С.	Волейбол. Учебно-методическое пособие.	Гомель, 2010 г.	1	1
6. Барчукова Г.В., Богушас М.М., Матицин О.В.	Теория и методика настольного тенниса.	Москва, 2010 г.	1	1
7. Завиров А.И.	Футбол. Учебное пособие для начинающих.	Москва, 2010 г.	1	1
8. Андреев С.Н.	Мини-футбол в школе.	Москва, 2006 г.	1	1
9. Кенжалгин Д.	Қазақ күресі	Алматы, 2012 г.	1	1
10. Попов С.Н.	Лечебная физическая культура.	Москва, 2004 г.	1	1
11.Смирнов И.Ю.	Физкультура для специальной медицинской группы.	Кострома, 2012 г.	1	1
12.Афанасенко Е.Э.	Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы.	Москва, 2006 г.	1	1
Дополнительная литература				
13.Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	Легкая атлетика. Учебное пособие. 6 издание.	Москва, 2009 г.	1	1
14.Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	Легкая атлетика для вузов.	Москва, 2008 г.	1	1
15.Кобринский М.Е.	Легкая атлетика.	Тесей, Москва, 2005 г.	1	1
16.Новоселов М.А., Аракелян Е.Е., Бабенин В.Ф.	Разработка электронного учебного пособия по легкой атлетике.	Минск, 2009 г.	1	1
17. Скворцова М.Ю.	Методика проведения занятий по физической подготовке	Кемерово, 2010 г.	1	1

	баскетболистов.			
18. Карлюк Т.В.	Учебно-методическое пособие по баскетболу.	Гомель, 2010 г.	1	1
19. Бибик В.Л.	Основы учебно-тренировочного процесса по баскетболу.	Томск, 2010 г.	1	1
20. заборов В.Г.	Обучение технике приема подачи по волейболу.	Томск, 2008 г.	1	1
21. Булыкина Л.В., Фомин Е.В.	Волейбол для всех.	Москва, 2012 г.	1	1
22. Губа В.П., Родин А.В.	Волейбол в университете.	Москва, 2009 г.	1	1
23. Мосин А.О.	Учебно-методический комплекс для занятий н/теннисом.	Москва, 2013 г.	1	1
24. Барчукова Г.В., Мизин А.В.	Н/теннис. Учебное пособие для студентов.	Кемерово, 2008 г.	1	1
25. Овчаров В.С.	Играем в футбол. Программа факультативных занятий.	Минск, 2009 г.	1	1
26. Кенжалин Д.	Қазақ күресі қолдау керек.	Алматы, 2012 г.	1	1
27. Әліқожа Б.	Қазақ күресінің абыройын алқактанқан аламан.	Алматы, 2011 г.	1	1
28. Шейко Б.И.	Пауэрлифтинг.	Уфа, 2009 г.	1	1
29. Глядов С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В.	Стань сильным. Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга.	Москва, 2008 г.	1	1
30. Иванов Л.И.	Программа по физической культуре для студентов специальной медицинской группы.	Москва, 2012 г.	1	1

График выполнения и сдачи заданий по дисциплине

Вид контроля	Цель и содержание задания	Рекомендуемая литература	Продолжительность выполнения	Форма контроля	Срок сдачи
Выполнение контрольных	Развитие физических качеств, сила, быстрота, выносливость	1,2,5	1 - 5 неделя	текущий	6,13 неделя

нормативов по физической культуре					
Выполнение контрольных нормативов по физической культуре	Развитие физических качеств, сила, быстрота, выносливость	1,2,5	7 - 13 неделя	рубежный	7,14 неделя
Зачет	Проверка физ.подготовленности студентов	-	15	итоговый	15 неделя

Гос. изд. лиц. № 50 от 12.09.2013 г.

Подписано в печать _____ 20__ г. Формат 90x60/16.

Усл.печ.л. п. л. Тираж экз. Заказ № _____ Цена договорная

Издательство Карагандинского государственного технического
университета 100027, Караганда, б. Мира, 56.