

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»

**2013**

## 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
<b>A</b>	<b>4,0</b>	<b>95-100</b>	<b>Отлично</b>
<b>A-</b>	<b>3,67</b>	<b>90-94</b>	
<b>B+</b>	<b>3,33</b>	<b>85-89</b>	<b>Хорошо</b>
<b>B</b>	<b>3,0</b>	<b>80-84</b>	
<b>B-</b>	<b>2,67</b>	<b>75-89</b>	
<b>C+</b>	<b>2,33</b>	<b>70-74</b>	<b>Удовлетворительно</b>
<b>C</b>	<b>2,0</b>	<b>65-69</b>	
<b>C-</b>	<b>1,67</b>	<b>60-64</b>	
<b>D+</b>	<b>1,33</b>	<b>55-59</b>	
<b>D</b>	<b>1,0</b>	<b>50-54</b>	
<b>F</b>	<b>0</b>	<b>0-49</b>	<b>Неудовлетворительно</b>

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
<b>Основная литература</b>				



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
<b>Дополнительная литература</b>				
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.