

Министерство образования и науки Республики Казахстан  
Карагандинский государственный технический университет

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Председатель Ученого**  
**совета, Ректор КарГТУ**  
\_\_\_\_\_ Газалиев А.М.  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ СТУДЕНТА**  
**(SYLLABUS)**

Дисциплина FK 2401 «Физическая культура»

Модуль FK 13 «Физическая культура»

Специальность 5В010400 «Начальная военная подготовка»

Транспортно-дорожный Факультет

Кафедра «Физического воспитания»

## Предисловие

Программа обучения по дисциплине для студента (syllabus) разработана:  
ст. преподаватель кафедры физического воспитания Рахметуллаев Жаксыбек  
Балтабаевич.

Обсужден на заседании кафедры «Физического воспитания»

Протокол №   2   от «  06  »   сентября   2015 г.

И.о Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ «  » \_\_\_\_\_ 2015 г.

(подпись)

Одобен учебно-методическим советом ФИЭМ факультета

Протокол № \_\_\_\_\_ от «  » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_ «  » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись)

Согласована с кафедрой \_\_\_\_\_  
(наименование кафедры)

И.о Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ «  » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(подпись)

## Сведения о преподавателе и контактная информация

Рахметуллаев Ж.Б., ст. преподаватель кафедры «Физического воспитания». Кафедра находится в Спорт комплекс КарГТУ Б.Мира, 56

### Трудоемкость дисциплины

Семестр	Количество кредитов	ECTS	Вид занятий					Количество часов СРС	Общее количество часов	Форма контроля
			количество контактных часов			количество часов СРС	всего часов			
			лекции	практические занятия	лабораторные занятия					
1-7	16	24	-	480	-	-	-	480	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 и задачи дисциплины «Физическая культура»

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

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 в объеме школьной программы: физическая культура, анатомия, физиология человека.

### **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	
	Лекции	Практические
Общая физическая подготовка ( развитие физических качеств)	-	104
Специальная физическая подготовка	-	84
Виды спорта ( атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, лыжный спорт)	-	150
Профессионально-прикладная физическая подготовка	-	64
Современные оздоровительные системы	-	43
Контроль в процессе занятий физическими упражнениями	-	35
Итого	-	480

### Перечень практических занятий

1. Занятия по волейболу.
2. Занятия по баскетболу.
3. Занятия по легкой атлетике.
4. Занятия по борьбе.
5. Занятия по настольному теннису.
6. Занятия по атлетической гимнастике.
7. Занятия по футболу.

### Перечень лабораторных работ.

По данному курсу лабораторных занятий не предусмотрено.

### Перечень по курсовых проектов (работ)

По данному курсу курсовых проектов (работ) не предусмотрено.

### Темы контрольных заданий для СРС

По данному курсу контрольных заданий для СРС не предусмотрено.

### Критерии оценки знаний студентов

Экзаменационная оценка по дисциплине определяется как сумма максимальных показателей успеваемости по рубежным контролям (до 60%) и итоговой аттестации (экзамен)(до40%) и составляет значение до 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	60
Выполнение тестовых заданий	Проверка усвоения материала дисциплины		1 контактный час	Рубежный	7,14 недели	40
						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
Плавание (50м, с)	Без учета времени										

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

Вид испытания	Президентский уровень	Уровень нац. готовности
<b>Мужчины</b>		
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
<b>Женщины</b>		
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., Богущаев 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. Қазақ 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. Булыкина 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.

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ СТУДЕНТА  
(SYLLABUS)**

Дисциплина FK 2401 «Физическая культура»

Модуль FK 37 «Физическая культура»

Специальность 5В010400 «Начальная военная подготовка»

Транспортно-дорожный Факультет

Кафедра «Физического воспитания»

Гос. изд. лиц. № 50 от 31.03.2004.

Подписано к печати \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Формат 90x60/16. Тираж \_\_\_\_\_ экз.

Объем \_\_\_ уч. изд. л. Заказ № \_\_\_\_\_ Цена договорная

---

100027. Издательство КарГТУ, Караганда, Бульвар Мира, 56