

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.11.2023 14:05:22

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

имени академика М.Д. Миллионщикова

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

И.Г. Гайрабеков



2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура»

Направление подготовки

05.03.06 Экология и природопользование

Профиль

«Природопользование»

Квалификация

Бакалавр

Грозный – 2020

1. Цели и задачи дисциплины

Физическая культура, как учебная дисциплина является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, и формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Физическая культура входит в обязательный образовательный цикл «Обще-гуманитарных и социально-экономических дисциплин» в высших учебных заведениях. Дисциплина тесно связана не только с физическим и функциональным развитием организма студента, но и его психофизической надежности как будущего специалиста и устойчивости уровня его работоспособности.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

Согласно ФГОС, процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих Общекультурных компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;
- технику безопасности проведения занятий, массовых спортивных мероприятий.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки во время проведения опасных упражнений;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

средствами и методиками, направленными на:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха; участия в спортивно-массовых мероприятиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В ходе реализации рабочей программы «Физическая культура», при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объеме 328 часов

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов/ ед. зач.	Семестры					
		2	3	4	5	6	
	ОФО	ОФО					
Контактная работа (всего)	328	64	68	64	68	64	
В том числе:							
Практические занятия	328	64	68	64	68	64	
Самостоятельная работа (всего)							
Рефераты для студентов освобожденных от практических занятий	+	+	+	+	+	+	
Вид отчетности	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Общая трудоемкость дисциплины	ВСЕГО в часах	328	64	68	64	68	64
	ВСЕГО в зач. единицах						

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины по семестрам	Лекц. зан. часы	Прак. зан. часы	Лаб. зан. часы	Сем. зан. часы	Всего часов
	2 семестр					64
1.	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		20			
2.	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		10			
3.	Баскетбол (юноши, девушки)		10			
4.	Волейбол (юноши, девушки)		10			
5.	Легкая атлетика (юноши, девушки)		14			
	3 семестр					68
1.	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		22			
2.	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		10			
3.	Баскетбол (юноши, девушки)		10			
4.	Волейбол (юноши, девушки)		10			
5.	Легкая атлетика (юноши, девушки)		18			
	4 семестр					64
1.	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		14			
2.	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		10			
3.	Баскетбол (юноши, девушки)		14			
4.	Волейбол (юноши, девушки)		14			
5.	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12			
	5 семестр					68
1.	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		14			
2.	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		10			
3.	Баскетбол (юноши, девушки)		10			
4.	Волейбол (юноши, девушки)		10			
5.	Легкая атлетика (юноши, девушки)		10			
1.	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		14			
	6 семестр					64
1.	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		12			
2.	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		10			
3.	Баскетбол (юноши, девушки)		10			
4.	Волейбол (юноши, девушки)		10			
5.	Легкая атлетика (юноши, девушки)		10			
1.	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		12			

5.2. Лекционные занятия

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1.	Не предусмотрены	
2.		

5.3. Лабораторные занятия

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование лабораторных работ
1.	Не предусмотрены	
2.		

5.4. Практические (семинарские) занятия

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Обще-физическая Подготовка <i>(юноши, девушки)</i>	Общеразвивающие комплексы упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы. Комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
2	Футбол <i>(юноши)</i>	Техника игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты. Тактические действия игроков в линиях и в звеньях. Взаимодействие в двухсторонних играх. Товарищеские игры. Развитие специальных физических качеств.
3	Баскетбол <i>(юноши, девушки)</i>	Техника владения мячом. Игровые действия в защите и нападении. Тактические действия игроков. Развитие специальных физических качеств. Тренировочные игры.
4	Волейбол <i>(юноши, девушки)</i>	Техника приема-передачи мяча. Техника подачи. Нападающие удары. Тактические действия при нападении, в передвижении. Развитие специальных физических качеств волейболиста. Тренировочные игры.

5	Легкая атлетика (юноши, девушки)	Бег на короткие дистанции (60, 100м). Контрольный бег в условиях соревнований. Эстафеты 4x100. Прыжки в длину: с места, с разбега. Бег на средние дистанции (2000, 3000м). Контрольный бег в условиях соревнований. Развитие специальных физических качеств.
6	Фитнес (девушки)	Базовые элементы аэробики степ – аэробики. Танцевальные композиции. Силовой партер. Стрейчинг. Оздоровительные системы: йога, пилатес, боди-баланс.
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки)	Производственная гимнастика. Средства направленные на профилактику профессиональных заболеваний. Упражнения для развития профессионально-значимых физических качеств.

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Самостоятельная работа по Прикладной физической культуре планируется для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от учебно-тренировочных занятий.

Список тем рефератов для 1 аттестации (на выбор):

1. Значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
4. Возрастные особенности двигательных качеств.
5. Методы развития силы.
6. Развитие выносливости.
7. Развитие быстроты.
8. Развитие гибкости.
9. Методики оценки усталости и утомления.
10. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
11. Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм.
12. Основные стороны подготовки спортсмена.
13. Оценка и коррекция телосложения.
14. Формирование правильной осанки.
15. Закаливание – одно из средств укрепления здоровья.

Список тем рефератов для 2 аттестации (на выбор):

1. Корректирующая гимнастика для глаз.
2. Раздельное питание.

3. Лечебная физкультура при заболевании гипертонией.
4. Лечебная физкультура при заболевании сколиозом.
5. Лечебная физкультура при заболевании миопией.
6. Лечебная физкультура при заболевании гастритом.
7. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
10. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
11. Национальные виды спорта и игры.
12. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
13. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
14. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

Требования к реферату

Реферат – творческая исследовательская работа, основанная на изучении значительного количества научной и иной литературы по избранной теме и предполагающая собственные размышления студента, по данной проблеме. Цель написания реферата – выработка навыков краткого и лаконичного представления собранного теоретического материала и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

При написании реферата необходимо:

- 1) изучить теоретическую литературу по предмету исследования,
- 2) в развернутом виде представить историю и теорию вопроса,
- 3) осветить основные положения темы реферата,
- 4) указать разные точки зрения на предмет исследования, обозначить свое видение проблемы изучения,
- 5) сделать выводы по теме исследования, обозначить перспективу изучения проблемы,
- 6) указать литературу по теме исследования,

Работа должна быть графически и методически грамотно оформлена.

При написании реферата необходимо:

- 7) отобрать учебную и научную литературу по вопросу исследования;
- 8) составить план реферата, в котором следует отразить: введение, в котором ставится цель и задачи исследования; историю и теорию вопроса (которая может являться составной частью введения или представлять самостоятельную главу); основную часть работы; заключение, в котором подводятся итоги исследования, а также освещается перспектива дальнейшего изучения проблемы, темы, вопроса; список литературы.

7. Оценочные средства

7.1. Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины

Таблица тестов (юноши)

Нормативы		Аттестационные баллы				
		10	8	6	4	2
1 рубежная аттестация	Бег 100 м /сек./	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./	20	15	10	8	0
	Прыжок в длину с места /см. /	250	240	230	223	215
2 рубежная аттестация	Бег 3000 м /мин. сек./	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	8	5	3	2	1
	Подтягивание на перекладине /кол-во раз/	15	12	9	7	5

Таблица тестов (девушки)

Нормативы		Аттестационные баллы				
		10	8	6	4	2
1 рубежная аттестация	Бег 100 м /сек./	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
	Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./	20	15	10	8	0
	Прыжок в длину с места /см./	190	180	168	160	150
2 рубежная аттестация	Бег 2000 м /мин.сек./	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
	Пресс: Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	60	50	40	30	20
	Отжимание: Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье /кол-во раз/	18	15	12	9	7

7.2. Методические требования к выполнению нормативов.

Упражнения для оценки физической подготовленности выполняют студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной учебной группе. Перед выполнением упражнений студенты проходят медицинский осмотр и получают разрешение. К испытаниям не допускаются лица с повышенной температурой тела (более 37,0 С), пульсом более 100 ударов/мин, инфекционными, простудными заболеваниями, плохим самочувствием, после тяжелого или напряженного труда, не подготовленные к некоторым физическим упражнениям, особенно к бегу.

Перед тестированием студенты выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь испытуемых должна быть спортивной (удобной) в соответствии с погодными условиями.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья студентов.

Перечень практических нормативов по физической подготовке для измерения исходного уровня, аттестации студентов ГГНТУ

1. Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши и девушки).

Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняются на гимнастической скамейке, оборудованной измерительной линейкой. При параллельно на ширине 10 - 15 см. Наклон выполняется плавно, без рывков. Касание плоскости опоры кончиками пальцев соответствует «0» на измерительной линейке.

Показатели глубины наклона выше плоскости опоры отмечаются со знаком «-», ниже плоскости опоры - со знаком «+».

Студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Поза сохраняется 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. В протокол вносится результат с точностью измерения до 0,5 см.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек;

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (далее - ИП): вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек.;
- 4) в висе нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (девушки).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на гимнастической скамье высотой – 30 сантиметров (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула);

4. Бег на 100 м. (юноши и девушки).

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м - с низкого старта. Студенты стартуют по 2 - 4 человека.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши и девушки).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Студент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела студента.

Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно;

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных поднимание туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза;
- 5) фиксация ИП лежа на мате дольше 0,5с;

7. Бег на 2км; 3 км. (юноши и девушки).

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество студентов забега - 20 человек.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>
2. Кузнецов И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В.. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79436.html>
3. Сафонова О.А. Профессионально-прикладная физическая культура инженера-строителя : учебное пособие / Сафонова О.А., Рогожников М.А., Караван А.В.. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-9227-0807-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80757.html>

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / . — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100141.html>
2. Орлова С.В. Физическая культура : учебное пособие для абитуриентов / Орлова С.В.. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

Электронные источники:

1. <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФКСМиТ.

<https://lib.herzen.spb.ru/m/marcweb> - Электронная библиотека им. А. И. Герцена

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Крытые спортивные сооружения:

1. Спортивный игровой зал (I корпус)

Дополнительные помещения

- инвентарная
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- шахматный клуб

2. Зал борьбы и бокса (III корпус)

Дополнительные помещения

- склад спортивного инвентаря
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- тренерская

3. Игровой зал, тренажерный зал, зал для боевых искусств (Дворец спорта ГГНИ)

Дополнительные помещения

- сауна
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- тренерская

Открытые спортивные сооружения: (III корпус)


- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- волейбольная площадка;
- гимнастический городок;
- площадка для мини-футбола;
- беговые дорожки 400м, 100м;
- сектор для прыжков в длину с разбега;

Дополнительные помещения

- две раздевалки;
- тренерская;

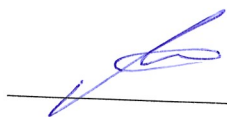
Составитель:

доцент каф. "Физвоспитание"

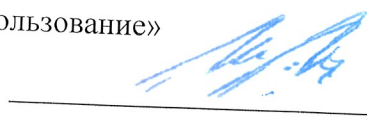
 /Г.И.Зулаева/

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Физическое воспитание»

 к.э.н. /А.Х.Мамадиев/

Зав. кафедрой «Экология и природопользование»

 д.г.н., профессор
/Ш.Ш.Заврбеков/

Директор ДУМР

 /М.А.Магомаева/