

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.11.2023 12:26:49

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc707024cb53db07071a86865a582559fa4304cc

070

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГРОЗНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени академика М.Д. Миллионщикова

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

И.Г. Гайрабеков



2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины

«Прикладная физическая культура»

Специальность

21.05.03 - «Технологии геологической разведки»

Специализация

«Геофизические методы поисков и разведки месторождений полезных ископаемых»

Квалификация

горный инженер-геофизик

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 «Общегуманитарных 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 следующей Общекультурной компетенции:

– Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9).

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 (ОК-9).

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 (ОК-9).

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 (ОК-9).

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	семестры					
		1	2	3	4	5	6
ОФО							
Аудиторные занятия (всего)	336	56	56	56	56	56	56
В том числе:							
Лекции	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия <i>учебно-тренировочные занятия</i>	336	56	56	56	56	56	56
Семинары <i>методико-практические занятия</i>	0	0	0	0	0	0	0
Лабораторные работы							
Самостоятельная работа (всего)							
В том числе:							
Курсовая работа (проект)							
Расчетно-графические работы							
ИТР							
Рефераты для студентов, <i>освобожденных от учебно-тренировочных занятий по состоянию здоровья</i>	+	+	+	+	+	+	+
Доклады							
Презентации							
<i>И (или) другие виды самостоятельной работы:</i>							
Подготовка к лабораторным работам							
Подготовка к практическим занятиям							
Подготовка к зачету							
Вид отчетности	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины	ВСЕГО в часах	336	56	56	56	56	56

5. Содержание дисциплины

5.1. Практический раздел 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
1.	Практический: (учебно-тренировочный раздел)					336
	1 семестр					56
	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		12			
	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		12			
	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
	Волейбол (юноши, девушки)		10			
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		10			
	2 семестр					56
	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		12			
	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		12			
	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
	Волейбол (юноши, девушки)		10			
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		10			
	3 семестр					56
	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		10			
	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		10			
	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
	Волейбол (юноши, девушки)		12			
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		12			
	4 семестр					56
	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		12			
	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		12			
	Баскетбол (юноши, девушки)		12			
	Волейбол (юноши, девушки)		10			
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		10			
	5 семестр					56
	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		12			
	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		10			
	Баскетбол (юноши, девушки)		10			
	Волейбол (юноши, девушки)		10			
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		10			
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки)		14			
	6 семестр					56

	Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)		10			
	Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)		10			
	Баскетбол (юноши, девушки)		10			
	Волейбол (юноши, девушки)		10			
	Легкая атлетика (юноши, девушки)		10			
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки)		6			
2.	Практический: (методико-практический раздел)	<i>Не предусмотрено</i>				

5.2. Практические занятия

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
	Учебно-тренировочный раздел	
1	Обще-физическая Подготовка (юноши, девушки)	Общеразвивающие комплексы упражнений; Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы; Комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.
2	Футбол (юноши)	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 (юноши, девушки)	Техника владения мячом; Игровые действия в защите и нападении; Тактические действия игроков; Развитие специальных физических качеств; Тренировочные игры.
4	Волейбол (юноши, девушки)	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 Физической культуре планируется для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от учебно-тренировочных занятий, входящих в практический раздел дисциплины.

Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

№	Тема для реферата	Семестр - рубежная аттестация
1	Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).	1 семестр 1 аттестация
2	Оздоровительная тренировка.	1 семестр 2 аттестация
3	Исторический обзор олимпийского движения	2 семестр – 1 аттестация
4	Влияние физических нагрузок различного объема и направленности на умственную работоспособность студента	2 семестр – 2 аттестация
5	Физически качества: сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота	3 семестр – 1 аттестация
6	Общая физическая подготовка	3 семестр – 2 аттестация
7	Тренажерные технологии	4 семестр – 1 аттестация
8	Атлетическая гимнастика. Ее развитие в современное время	4 семестр – 2 аттестация
9	Тактика игры в Футбол/Баскетбол/Волейбол/	5 семестр – 1 аттестация
10	Закаливание	5 семестр – 2 аттестация
11	Гиподинамия и методы профилактики	6 семестр – 1 аттестация
12	Виды аэробных и анаэробных упражнений и тренировок	6 семестр – 2 аттестация

Объем рефератов 3-5 машинописных страниц

7. Фонды оценочных средств (ФОС)

Паспорт фонда оценочных средств дисциплины

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Практический раздел (Учебно-тренировочные занятия)	ОК-9	Контрольные нормативы. Раздел 7.1.
2.	Самостоятельная работа по дисциплине (для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре).	ОК-9	Тема рефератов. Раздел 6.

7.1 Контрольные нормативы для оценки подготовленности по практическому разделу дисциплины в учет рубежной аттестации 2,3,4,5 и 6 семестрах.

ЮНОШИ

Нормативы		Баллы					
		12	10	8	6	4	2
1 рубежная аттестация	Бег 100 м /сек./	12.8	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Подтягивание на перекладине	18	15	12	9	7	5
	Прыжки в длину с места /см. /	260	250	240	230	223	215
2 рубежная аттестация	Бег 3000 м /мин. сек./	11.45	12.0	12.35	13.1 0	13.50	14.0
	Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/	12	10	8	6	4	2
	В висе, поднятие ног до касания перекладины /кол-во раз/	14	11	8	6	4	3

ДЕВУШКИ

Нормативы		Баллы					
		12	10	8	6	4	2
1 рубежная аттестация	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол-во раз/	70	60	50	40	30	20
	Прыжки в длину с места / см. /	250	190	180	168	160	150

	Бег 100 м /сек./	15.3	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2 рубежная аттестация	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье	21	18	15	12	9	7
	Приседание на одной ноге, опора о стену /кол–во раз на каждой/	23	12	10	8	6	4
	Бег 2000 м /сек./	10.00	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99, №1025
2. Легкая атлетика. Учебное пособие. А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук ,
3. 2-е издание, стереотипное, М.-2005
4. Психология физического воспитания и спорта. Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов, 2-е издание, доработанное, М.-2004
5. История физической культуры и спорта. Б. Р, Голощапов, 10-е издание, М.- 2014
6. Физическая культура студента. Под. ред. проф. Доктора пед наук В. И. Ильинича, М.-2000
7. Спортивные игры (техника. Тактика, методика обучения) под ред. Ю. Д. Железнака, Ю. М. Портного М.-2004
8. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Л. П, Матвеев, СП-б, М, Краснодар-2005
9. Легкая атлетика. А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук, 2-е издание М-2005
10. Физическая культура. Ю. И. Евсеев, Р-на Д- 2002
11. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. Л. П. Матвеев – 4-е изд., СПб. 2004-160с
12. Армспорт (техника, тактика, методика обучения). П. В. Живора, А. И. Рахматов, М-2001
13. Гимнастика. Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова, М-2001
14. Методика обучения физической культуре. Учебник. Ю. Д. Жилезняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина. М-2013
15. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте. Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. М-2013
16. Физиология физического воспитания и спорта. Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. Учебник. М.-2012

Дополнительная литература:

1. Фитнес. Т.И.Зулаева, Х.А Висайтова., учебно-методическое пособие ГГНИ, 2006
2. Пляжный волейбол в ВУЗе. Х.К. Маев, К.А.Дашаев, учебно-методическое пособие, 2010
3. Индивидуальная подготовка баскетболиста, Х.К. Маев, методические указания для студентов всех специальностей ГГНИ, 2006

Электронные он-лайн ресурсы:

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
Автор/создатель: Российский Государственный Университет Физической культуры, Спорта и Туризма.
<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебного процесса на период 20014-15 уч. года, кафедра имеет следующую материально-техническую базу:

Крытые спортивные сооружения:

1. Спортивный игровой зал (I корпус)
Дополнительные помещения
 - тренерская
 - мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
 - кабинет заведующего кафедры ФВ
 - преподавательская
2. Зал борьбы (III корпус)
Дополнительные помещения
 - склад спортивного инвентаря
 - мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
 - тренерская
3. Игровой зал (Дворец спорта ГГНИ)
Дополнительные помещения
 - склад спортивного инвентаря
 - 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;
 - круговая асфальтированная беговая дорожка 400м, 100м;
 - сектор для прыжков в длину с разбега;
- Дополнительные помещения*
- две раздевалки;
 - тренерская;

Разработчик:

Ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание»



/Б.Р.Болотбаев/

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Физическое воспитание»



/А. Х. Мамадиев/

Зав. выпускающей каф. «ПГ и Г»



/А.С.Эльжаев/

Директор ДУМР



/М.А. Магомаева/