

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ РФ
МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ФИЛИАЛ РОССИЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
НЕФТИ И ГАЗА им. И.М.ГУБКИНА в г. ТАШКЕНТЕ**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Филиала РГУ
нефти и газа им.И.М.Губкина
в городе Ташкенте.
_____ Логунов В.П.
« ____ » _____ 2015 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины

«Физическое воспитание и спорт»

Направление подготовки: 21.03.01 «Нефтегазовое дело»

Профиль: Бурение нефтяных и газовых скважин.

Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти.

Профиль: Эксплуатация и обслуживание объектов добычи газа, газоконденсата и подземных хранилищ.

Профиль: Сооружение и ремонт объектов трубопроводного транспорта.

Направление: 38.03.01 «Экономика»

Профиль: Экономика предприятий и организаций

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

ТАШКЕНТ 2015 г.

ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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 и спорте.
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Место дисциплины в структуре ООП.

Место дисциплины в структуре ООП: С-4

Дисциплина основывается на школьном курсе физической культуры, истории, концепции современного естествознания, безопасной жизнедеятельности.

КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие общекультурные компетенции ООП, реализующей ФГОС ВО :

способность:

- обобщать, анализировать, воспринимать информацию, ставить цели и выбирать пути её достижения (ОК-2);
- стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства (ОК-9);
- уметь критически оценивать свои личностные качества, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-10);
- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОК-13);
- анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые проблемы, самостоятельно формировать и отстаивать собственные мировоззренческие позиции (ОК-14);
- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-23)

В результате изучения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

Студент должен знать:

- научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизни (ОК-2,9,10,13,14,23);
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек (ОК-2,9,10,13,14,23);
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (ОК-2,9,10,13,14,23);
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности (ОК-2,9,10,23)

Студент должен уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-2,9,10,,14,23);
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики (ОК-2,9,10,13,14,23);
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации (ОК-2,9,10,23);
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения (ОК-2,9,10,14,23);
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки (ОК-2,9,10,,14,23);
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой (ОК-2,9,10,13,14,23);

Студент должен владеть:

- навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности, для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья (ОК-2,9,10,13,14,23);
- навыками подготовки к профессиональной деятельности в службе в Вооруженных Силах Республики Узбекистан (ОК-2,9,10,13,14,23);
- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях (ОК-2,9,10,13,14,23);
- навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни (ОК-2,9,10,13,14,23);
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-2,9,10,13,14,23);

Структура и содержание дисциплины

Для групп: РБ-15-01, РН-15-01, РГ-15-01, ТС 15-01, ЭЭ 15-01.

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры					
		I	II	III	IV	V	VI
Лекции	18	18		18			
Практические занятия(ПЗ)	364	46	60	48	68	72	34
Методико-практические занятия	22	8	8	6	-	-	-
Итого практические занятия	386	72	68	72	68	72	34
Самостоятельная работа	14	2	2	2	2	2	4
Реферат(для студентов специальной медицинской группы)	+	+	+	+	+	+	
<i>Другие виды самостоятельной Работы</i>	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (в часах)	400	74	70	74	70	74	38

Содержание разделов дисциплины.

Общее содержание материала программы подразделяется на три основных учебных раздела:

- **теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.
- **практический**, состоящий из двух подразделов. **Методико-практического**, обеспечивающего операционное овладение методами и способами физкультурно – спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности.
- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Теоретический раздел
Первый курс
(обязательная тематика 18- часов)

1. История развития Олимпийских игр – 2 часа

Зарождение Олимпийского движения в Узбекистане. Узбекские Олимпийцы и победители. Постановления Республики Узбекистан в области развития физической культуры и спорта.

2. Ученые Востока о роли и назначении физических упражнений – 2 часа .

Национальные виды спорта: методы и средства их возрождения.

3. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов – 2 часа

4. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 6 часов.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

Организм человека как единая саморазвивающаяся биосистема. Физическое развитие человека. Роль отдельных возможностей организма человека.

Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека , влияние наследственности на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

5. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности – 2 часа.

Здоровье человека. Факторы определяющие его. Роль физической культуры в ЗОЖ.

6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе – 2 часа.

ОФП. Цели и задачи. Значение мышечной релаксации. Возможность коррекции телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

7. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе – 2 часа.

Специальная физическая подготовка. Цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Форма проведения ППФП.

Второй курс
(обязательная тематика 18- часов)

1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания – 6 часов.

Виды диагностики при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля.

Организм человека как единая саморазвивающаяся биосистема. Физическое развитие человека. Роль отдельных возможностей организма человека.

Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека, влияние наследственности на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП) – 2 часа.

Цели, задачи и средства ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и форма ее проведения.

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений - тестов для оценки физического развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

3. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) – 2 часа.

Понятие «здорового образа жизни».

Представления о здоровом образе жизни.

4. Учебно - тренировочное занятие - как основная форма обучения физическими упражнениями в ВУЗе – 2 часа.

Основные части занятия, их цели, задачи, содержание, их продолжительность.

5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями – 2 часа.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура, содержание, планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.

6. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной работоспособности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте -2 часа.

Методико- практический раздел- 22 часа

Первый курс

(обязательная тематика- 16 часов)

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда- 2 часа.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат- 6 часов.
3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.
4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия- 4 часа.

Второй курс

(обязательная тематика- 6 часов).

5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.
6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) -2 часа.

Практический раздел

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально- прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела (в том числе и виды спорта) в рабочей программе по учебной дисциплине «Физическая культура» отделением физического воспитания и спорта определяются в каждом учебном заведении самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные виды по легкой атлетике, спортивные игры (мини футбол, волейбол, настольный теннис,

бадминтон), гимнастика, силовые упражнения, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры.

Студенты, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Самостоятельная работа

- 1) Соблюдение еженедельного двигательного режима соответственно возрасту студентов бегом различной дистанции.
- 2) Упражнения на растягивание мышц (стретчинговые упражнения).
- 3) Упражнения на кардионагрузку.
- 4) Упражнения силового характера (подтягивания, отжимания, приседания, отклонения).
- 5) Упражнения на гибкость суставов, позвоночника (кувырки вперед-назад, мостик, стойка на лопатках и голове).
- 6) Прыжковые упражнения (через скакалку за 1, 2 минуты, через г/скамейку, «лягушкой»).
- 7) Упражнения на ловкость.
- 8) Упражнения на внимание («внутренние часы»).
- 9) Упражнения на координацию (изменение положения туловища и рук на 12, 24 счета).
- 10) Упражнения на расслабление (аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой, Бутейко).

IV. Положение о рейтинге оценки качества учебной работы студентов.

РГУ нефти и газа имени И.М.Губкина Им 900-20

1. Цель

Настоящая инструкция устанавливается требования к порядку оценки знаний студентов путем учета их персонального рейтинга по изучаемым дисциплинам по всем видам проводимых занятий, включая итоговую аттестацию.

2. Сопутствующая документация

СТВ 909-01 «Управление документацией и записями»

СТВ 900-01 «Учебный процесс»

3. Описание работы и ответственность.

Рейтинговая система вводится в Университете как гибкое и эффективное средство ранжирования студентов по результатам их учебной деятельности, увеличивающее соревновательность учебного процесса и дающее студентам мотивацию к достижению высоких результатов. Студентам, получающим высокие рейтинги, могут даваться определенные преимущества при проведении

итоговых аттестаций, назначении стипендий, выборе престижных и интересных практик и стажировок, приема в магистратуру и т.д.

Рейтинговая система осуществляет непрерывную комплексную оценку качества учебной работы студента при основании им основных образовательных программ высшего профессионального образования. Рейтинговая оценка производится как по отдельным дисциплинам, так и в целом по семестрам и за весь период обучения.

Главные цели введения рейтинговой системы заключается в:

- повышение объективности и достоверности оценки уровня подготовки специалиста;
- повышение мотивации студентов путем более высокой дифференциации оценки их учебной работы;
- активизация самостоятельной работы студентов и стимулирование ее ритмичности;
- повышение уровня организации учебного процесса;
- получение информации для анализа работы учебных подразделений и отдельных преподавателей.
-

4. Итоговый, семестровый рейтинговый балл по дисциплине.

Успешность освоения студентом дисциплины в семестре оценивается по 100 балльной шкале итоговым рейтинговым баллом по дисциплине. Минимальный итоговый рейтинговый балл равен 50.

5. Шкала перевода итогового рейтингового балла в оценку. Перевод итогового рейтингового балла в традиционную оценку осуществляется по следующей шкале

«удовлетворительно» - от 50 до 69 баллов;

«хорошо» - 70 до 84 баллов;

«отлично» - от 85 до 100 баллов.

6. Отличность по рейтинговому контролю.

Контрольные недели

1. В течении семестра в сроки, определенные директором, проводятся два промежуточных рейтинг - контроля и итоговый контроль. В конце каждой промежуточной недели преподаватель вводит в информационную систему университета текущий рейтинг каждого студента группы, указывая при этом максимальный (и, возможно, минимальный) текущий рейтинг для данной студенческой группы. По умолчанию минимальный рейтинг принимается равным половине от максимального.

2. В конце семестра к определенному директором сроку преподаватель вносит в информационную систему итоговый семестровый рейтинг студента и проставляет зачет. Студенты, не получившие зачета, продолжают добирать семестровый рейтинговый балл по направлениям деканата (которые должны выдаваться в исключительных случаях при наличии уважительных причин).

3. Детальные правила работы в информационной системе университета могут изменяться по мере ее развития и в каждом семестре определяются директором и УМО.

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ И ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

По физической культуре для 1-2-3 курсов.

1. Распределение объема часов по разделам для группы: РБ 15-01, РН 15-01, РГ 15-01, ТС 15-01, ЭЭ 15-01.

Наименование разделов	Всего	По курсам		
	часов	1	2	3
Лекции	18	18	18	
Легкая атлетика	116	34	38	38
Спортивные игры	118	34	40	38
Гимнастика	112	38	38	30
Методико-практические занятия	22	16	6	-
Самостоятельная работа	14	4	4	6
Итого:	400	144	144	112

Рейтинговые нормативы для студентов 1 курса

№	Контрольные Тесты	Студенты			Студентки		
		Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
1	Бег 30 м (сек)	5,0	5,3	5,6	5,8	6,1	6,4
2	Бег 60 м (сек)	8,2	8,6	9,0	10,2	10,8	11,3
3	Бег 100 м (сек)	13,4	13,8	14,0	16,2	16,8	18,2
4	Бег 400 м (мин)	1,25	1,30	1,40	1,40	1,45	1,50
5	Бег 800 м (мин)	2,55	3,10,	3,20	4,00	4,50	4,20
5	Кросс 1000 м (мин)	3,55	4,10	4,30	4,30	5,00	5,20
6	Кросс 2000 м (мин)	8,10	8,40	9,00	11,00	11,30	13,00
7	Бег ходьба 6-минут	1500	1400	1250	920	810	702
8	Челночный бег 10*10 (сек)	26	27	28	28	29	30
9	Прыжки в длину с разбега (см)	4,70	4,50	4,20	3,50	3,40	3,30
10	Прыжки в длину с места (см)	2,40	2,30	2,20	1,70	1,60	1,50
11	Подтягивание на перекладине (раз)	13	11	8	-	-	-
12	Вис на гимнастической лестнице, поднимание ног под 90 градусов (дев), 135 градусов(муж)	15	13	10	15	12	10
13	Отжимания от пола ; г/ск.(раз)	40	35	30	20	18	15
14	Подъем переворот (кол –раз)	6	5	4	-	-	-
15	Приседание на п/ л. ноге (кол –раз)	20/20	18/18	16/16	15/15	12/12	10/10
16	Упражнение на спину	40	35	30	35	30	25
17	Упражнение на пресс.	45	30	45	40	35	30
18	Прыжки через скакалку за 1 мин.	150	130	120	155	145	130
19	Прыжки.Муж- через 2 г/скамейки , дев. через1 .	16	14	12	20	15	10
20	Отжимание рук в упоре на брусьях	16	14	10			
21	В/бол. Передача мяча в парах ч/сетку	40/1	40/2	40/3	40/1	40/2	40/3
22	Б/бол.Броски со штрафной линии.	8/5	8/4	8/3	8/5	8/4	8/3

Рейтинговые нормативы для студентов 2 -3 курса.

№	Контрольные тесты	Студенты			Студентки		
		Отл.	Хор.	Удв.	Отл.	Хор.	Удв.
1	Бег 30 м (сек)	4,8	5,0	5,4	5,6	6,0	6,2
2	Бег 60 м (сек)	8,0	8,4	8,8	10,0	10,6	11,1
3	Бег 100 м (сек)	13,3	13,8	14,0	16,2	16,8	18,2
4	Бег 400 м (мин)	1,20	1,25	1,35	1,35	1,40	1,50
5	Бег 800 м (мин)	2,50	3,10	3,20	4,00	4,50	4,20
5	Кросс 1000 м (мин)	3,45	4,00	4,20	4,30	5,00	5,20
6	Кросс 2000 м (мин)	7,50	8,20	8,50	10,50	11,20	12,45
7	Бег ходьба 6-минут	1500	1400	1250	920	810	702
8	Челночный бег 10*10 (сек)	25	26	27	27	28	29
9	Прыжки в длину с разбега (см)	4,80	4,60	4,30	3,60	3,45	3,30
10	Прыжки в длину с места (см)	2,40	2,30	2,20	1,70	1,60	1,50
11	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	-	-	-
12	Вис на гимнастической лестнице, поднимание ног под 90 градусов (дев), 135 градусов(муж)	15	13	10	15	12	10
13	Отжимания от пола ; г/ск.(раз)	50	40	30	20	18	15
14	Подъем переворот (кол –раз)	10	8	6	-	-	-
15	Приседание на п/ л. ноге (кол –раз)	20/20	18/18	16/16	15/15	12/12	10/10
16	Упражнение на спину	40	35	30	35	30	25
17	Упражнение на пресс.	45	30	45	40	35	30
18	Прыжки через скакалку за 1 мин.	150	130	120	155	145	130
19	Прыжки.Муж- через 2 г/скамейки , дев. через 1 .	16	14	12	20	15	10
20	Отжимание рук в упоре на брусьях	20	17	12			
21	В/бол. Передача мяча в парах ч/сетку	40/1	40/2	40/3	40/1	40/2	40/3
22	Б/бол.Броски со штрафной линии.	8/5	8/4	8/3	8/5	8/4	8/3

V Технологическая карта подбора рейтинговых нормативов, тестов и проведение программного материала для студентов.

Месяц	Общая физическая подготовка	Спец. физическая подготовка
Сентябрь	Быстрота: бег 30,60, 100 м. Сила: подтягивание, отжимание от пола, на параллельных брусьях.	Спец.Норматив по технической подготовке
Октябрь	Скоростно-силовая подготовка: прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места. Быстрота: бег 400м. Выносливость: 1000м.	Спец. тесты в избранном виде спорта
Ноябрь	Выносливость: прыжки через скакалку 3 мин. Силовая выносливость: прыжки через гимнастическую скамейку, приседания на 1 ноге.	Спец. тесты(бег на время)
Декабрь	Сила: подъем ног к перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке.	Спец. тесты в избранном виде спорта. Спец. тесты на силу в избранном виде спорта.
Январь	Ловкость: выполнение упражнений на 16 24 32, счетов.	
Февраль	Выносливость: различный бег на длинные дистанции 6; 8мин. Скоростная сила: прыжки через скамейку за 1 мин.	Спец. тесты избранного вида спорта с заданным временем. Подбор спец. упражнений в избранном виде спорта.
Март	Скоростная выносливость: 1000м, 2000м. Силовая подготовка: упражнения на пресс в положении лежа за 1 мин.	Подбор спец. упражнений с определенно заданным временем. Спец. тесты избранного вида спорта. Использование средств тяжелой атлетики и атлетической гимнастики.
Апрель	Скоростная выносливость: бег 400, 1000м. Силовая подготовка: поднимание туловища лежа на животе. Быстрота: бег 60м. 100м. челночный бег.	Спец. тесты для избранного вида спорта. Использование средств легкой атлетики (прыжки в длину, высоту, различные метания), Спец. тесты избранного вида спорта. Спец. тесты по избранному виду спорта.
Май-Июнь	Сдача контрольных нормативов и итоговый рейтинг	

VI. Содержание программного материала.

Практика.

Основная гимнастика. Строевая подготовка, Повороты на месте и в движении. Действия в строю для одного занимающегося в составе группы. Движения в различных направлениях. Перестроение на месте и на ходу. Размыкание и смыкание: приставными шагами, поворотами от середины, уступами из шеренги по росту 9.6, 3.0, другими или назад на восемь счетов с поворотами кругов.

Общая физическая подготовка. Кроссовые пробежки на время и на различные расстояния в определенных условиях трудности; подбор средств воспитания общей выносливости средствами дополнительных видов спорта; использование специальных серий упражнений на выносливость; подбор средств и методов воспитания силовых способностей организма средствами атлетической гимнастики и тяжелой атлетики ; использование специальных серий упражнений на воспитание силы; подбор средств и методов воспитания скоростных способностей организма средствами легкой атлетики; использование метода круговой тренировки для достижения данной цели; подбор средств и методов воспитания гибкости и ловкости организма.

Специальная физическая подготовка. Выносливость- подбор средств и методов воспитания данного физического качества свойственного именно выбранному виду спорта; использование родственных видов спорта для достижения данной цели.

Сила- развитие данного качества средствами и методами избранного вида спорта, подбор специальных упражнений для достижения данной цели.

Быстрота-подбор серий специальных упражнений на развитие и совершенствование быстроты реакции в избранном виде спорта ; использование специфических упражнений с элементами техники избранного вида спорта для развития скоростных способностей организма.

Ловкость-подбор серий специальных, сложных, координированных упражнений для развития ловкости в данном виде спорта, использование родственных видов спорта для достижения данной цели.

Гибкость- использование упражнений спортивной гимнастики для развития гибкости, подбор специальных простых и сложных (с помощью партнера и с различными отягощениями) упражнений для развития гибкости.

Воспитание специальных физических качеств возможно только на базе общефизической подготовки , поэтому в начале каждого семестра необходимо спланировать специальное планирование учебного процесса в зависимости от

календаря соревнований .Техническая подготовка особенно в игровых видах спорта проводится на протяжении всего периода обучения с привлечением технических средств обучения и специальных тренажеров.

Для студентов основных и медицинских групп планируются факультетские соревнования в каждом виде спорта , по которому проводится специализация, а лучшие из них принимают участие в Традиционной Спартакиаде ВУЗа.

I. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха. Основы спортивной тренировки.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Особенности, содержания и методика производственной гимнастики. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (основной гимнастикой, атлетической гимнастикой, бегом и другими видами спорта), основы самоконтроля.

Самостоятельные занятия имеют большое воспитательное значение, они вызывают интерес к спортивной деятельности, воспитывают инициативу, самообладание , критическое отношение к своим успехам и недостаткам. В процессе этих занятий повышается активность и дисциплинированность занимающихся, следующих указаниям преподавателя.

Самостоятельные занятия проводятся с целью улучшения здоровья и общего физического развития, укрепления отдельных мышечных групп; улучшения гибкости подвижности отдельных суставов; воспитания силы, быстроты, выносливости; закрепления техники отдельных упражнений изученных в процессе занятий.

Занятия могут проводиться в виде отдельных упражнений, комплексов утренней гимнастики, прогулок, самостоятельных спортивно-тренировочных занятий по заданию преподавателя. Часть из них должна проводиться ежедневно часть один два раза в неделю в промежутках между занятиями

Цель и задачи спортивной тренировки: Понятие о тренировке и состоянии тренированности. Основные стороны подготовки спортсменов: физическая (общая и специальная), техническая, моральная, тактическая и теоретическая. Знание общей и специальной физической подготовки. Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. Методические принципы спортивной тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса: составление графика, рабочего плана-конспекта.

Организация и структура занятия. Значение и задачи отдельных частей учебного занятия. Подготовка к соревнованиям. Участие в спортивных соревнованиях и организация их проведения.

Самоконтроль, его основные методы. При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля это видение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы-субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятиями физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, выход со старта, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Контрольный забег на 30 метров, 60 метров, 100 метров, 400 метров, челночный бег 10x10 метров.

Бег на средние и длинные дистанции. Техника бега: высокий старт, выход со старта, стартовое ускорение, бег на дистанции (по прямой, по повороту, по твердому и мягкому грунту, по пересеченной местности), финиширование. Контрольный забег на 800 метров, 1000 метров. и 2000метров.

Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «ножницы», разбег, отталкивание, полет и приземление. Контрольные соревнования в прыжках в длину с разбега.

Марш-бросок. Техника передвижения. Техника ходьбы и бега, чередование ходьбы и бега. Ходьба и бег в различных условиях пересеченной местности.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Поддачи, приёмы и передаче мяча, нападающие удары, блокирования. Судейская практика.

Совершенствование техники и тактики игры в мини футбол. Приём и передачи мяча, удары по воротам, штрафной удар (пенальти). Судейская практика.

Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Приём и передачи мяча, видение мяча, броски мяча в корзину. Судейская практика.

Подвижные игры и эстафеты. Решение проблем координации движения в быстром темпе, подбором подвижных игр различных эстафет. Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости методами подбора подвижных игр и эстафет.

ГИМНАСТИКА

Строевые приемы и упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Гимнастический комплекс на 16, 24, 32 счета.

Упражнения на гимнастической стенке.

Прыжки через скакалку.

Упражнения на перекладине

Упражнения на брусьях.

Опорные прыжки, кувырки, стойки,
гимнастические композиции.

Упражнения на лазании.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

Для проведения теоретического раздела:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособия для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, «Академия» 2010 год.
2. Блинов Д.С. Индикаторы рационального питания и физической активности: Здоровье – основа человеческого потенциала, Д.С. Блинов, А.П. Цыбусов / Издательство Политехнического Университета 2010 год.
3. Физическая культура: учебник по ред. М.Я. Еленского, М.. Кнорус, 2012 год.
4. Семенова Е.В. Управления когнитивной деятельностью на основе физиопсихологических факторов. 2010 год.

Для проведения методико-практического раздела:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практическое занятие студентов: Учеб. пособие.-М.:Изд-во РУДН.1999.
2. Чоговадзе А.В., Пррошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем.- М.:Высшая школа. 1986г.
3. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М.- СПбГТУ.СПб, 1998.

б) дополнительная литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник.- М.:Гардарики, 2008.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова.- М.; СПб.; «Питер», 2006.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. –М.:Советский спорт, 2005.
4. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений/ Под общей редакцией В.И. Ильинича. –М.: Гардарики. 2009.
Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.-М.:АО «Аспект Пресс», 1995.
5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.:.- СПб.: СПбГТУ, 1999.
6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях-5-е изд., перераб. и доп.- М.:Советский спорт, 2009.
7. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп.- СПб.:Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322с.

в) программное обеспечение:

Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник. Центр новых информационных технологий. Cnin@cnin.ssau.ru. 2006.

з) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: fis@gubkin.ru

Рабочая программа бакалавриата на 2015-2016 учебный год
обсуждена и утверждена на заседании отделения « Физического
воспитания и спорта »

Протокол заседания отделения

№ « 1 » от «27» августа 2015 года.

Протокол заседания УМК Филиала РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина
в г. Ташкенте

№ « ____ » от « ____ » _____ 2015 года.

Зав.отделением ст. преподаватель

Атабеков Э.А

**Начальник
учебно-методического отдела**

Юлдашева Х.К.

Заведующий ИРЦ

Константинова И.Х.

Декан факультета

Равилов.Ш.М