

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Российский государственный университет нефти и газа имени И.М. Губкина**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Первый проректор по учебной работе**

\_\_\_\_\_ **Кошелев В.Н.**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2015** \_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
*Физическая культура*

**Специальность**

XXXXXXXXXX

**специализация**

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**Квалификация**

горный инженер

**Форма обучения**

Очная

**Москва 2015**

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической 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 её 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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

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

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*В процессе освоения данной дисциплины студент приобретает и демонстрирует следующие общекультурные компетенции при освоении ООП ВО, реализующей ФГОС ВО:*

- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);
- готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9).

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина физическая культура реализуется в виде двух модулей в рамках Блока 1:

- "Физическая культура" **базовой части**, программы специалитета в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения;
- «Прикладная физическая культура» **элективной части** в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в з.е. не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья. Общая трудоемкость дисциплины 400 часов (2 з.е.).

№ п/п	Разделы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Коды компетенций	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Методико-практические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа		
1	Физическая культура	1-6	1-17	18	22	32	0	ОК – 2, 3, 7, 9	7 нед. – тест; 12 нед. – тест ФП; 17 нед.– зачет.
	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1	5	2				ОК-9	7 нед. – тест.
	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	1	6-8	6				ОК-3, 7, 9	7 нед. – тест.
	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	5	2				ОК-2, 7, 9	7 нед. – тест.
	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2	6-7	4				ОК-9	7 нед. – тест.
	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в	3	4	2				ОК-3, 7	7 нед. – тест.

	процессе занятий								
	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	4	4	2				ОК-2, 9	7 нед. – тест.
	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	1	6		2			ОК-9	7 нед. – тест.
	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.	1	7-8		4			ОК-3, 7, 9	7 нед. – тест.
	Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	1	9		2			ОК-3, 7, 9	7 нед. – тест.
	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	2	6		2			ОК-3, 7, 9	7 нед. – тест.
	Методы оценки уровня здоровья.	2	8		2			ОК-7, 9	7 нед. – тест.
	Методы регулирования психоэмоционального состояния.	2	9		1			ОК-2, 9	7 нед. – тест.
	Методы самооценки уровня и динамики общей физической подготовленности.	2	10		1				
	Методы самооценки уровня специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.	2	11		1			ОК-3,7,9	7 нед. – тест.

	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2	12		2			ОК-9	7 нед. – тест.
	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	3	5		2			ОК-7,9	7 нед. – тест.
	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.	3	6		2			ОК-3, 7, 9	7 нед. – тест.
	Методы самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	4	5		2			ОК-2, 3, 7, 9	7 нед. – тест.
2	Прикладная физическая культура	1-6	1-17	0	0	328	0	ОК – 2, 3, 7, 9	7 нед. – тест.
	<b>Всего: 400 час. (2 з.е.)</b>								7 нед. – тест; 12 нед. – тест ФП; 17 нед.– зачет.

#### 4.1. 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 (ОК – 2, 3, 7, 9);
- **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 (ОК - 2, 3, 7, 9);
- **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов (ОК - 2, 3, 7, 9).

##### 4.1.1. Теоретический раздел

###### Первый курс

(обязательная тематика- 14 часов).

**Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА - 2 ЧАСА.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

**Тема 2. 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 биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

**Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 2 ЧАСА.**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

**Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ - 4 ЧАСА.**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки

студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

## **Второй курс**

**(обязательная тематика – 4 часа).**

**Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ - 2 ЧАСА.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

**Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП) - 2 ЧАСА.**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

### **4.1.2. Методико-практический раздел (к темам теоретического раздела)– 22 часа.**

## **Первый курс**

**(обязательная тематика – 16 часов).**

**К теме 1.** Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда – 2 часа.

**К теме 2.** Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. – 6 часов.

**К теме 3.** Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.

**К теме 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).**

**К теме 5.** Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.

**К теме 6.** Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) – 2 часа.

#### **4.1.3. 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" кафедрами физического воспитания определяются в каждом учебном заведении самостоятельно.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100 м, бег 400 м-женщины, бег 1000 м-мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, 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 и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов **спортивного отделения,** занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения.

**Практический учебный материал** (включая зачетные требования и нормативы) для групп **специального учебного отделения** разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (приложение 1).

#### **4.1.4. Контрольный раздел (промежуточная аттестация)**

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии (приложение 2).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1).

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

По окончании 1-6 семестра обучения студенты сдают **зачет**. Оценка складывается по результатам рейтинга (см. Приложение 3).

Таблица 1

<b>Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности</b>	<b>Удовлетворительно</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Отлично</b>
<b>Средняя оценка тестов в очках</b>	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,5</b>

### 5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин								
		1	2	3	4	5	6	7	8	...
1.	История	+								
2.	Концепции современного естествознания	+	+							
3.	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+						

### 5.3. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семина.	СРС	Всего
<b>Физическая культура</b>							
1.	Теоретический раздел	<b>18</b>	-	-	-	-	<b>18</b>
2.	Методико – практический раздел	-	-	-	<b>22</b>	-	<b>22</b>
3.	Практический раздел	-	<b>32</b>	-	-	-	<b>72</b>
<b>Прикладная физическая культура</b>							
	Теоретический раздел	<b>0</b>					
	Методико – практический раздел				<b>0</b>		
	Практический раздел		<b>328</b>				<b>328</b>
<b>Всего</b>							<b>400</b>

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) основная литература:

Для проведения теоретического раздела:

1. Виленский М.Я. Физическая культура: Учебник/ коллектив авторов. – М. КНОРУС, 2012. – 424 с.

2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

**б) дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов. – М., КНОРУС, 2012. – 240с.
2. 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.
3. 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. 322 с.

**в) программное обеспечение:**

Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник / [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

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

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Специализированные спортивные залы, спортивное оборудование, тренажеры.

**Приложение 1**

**Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре**

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-ой семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-ий семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-ый семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5-6-ой семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

**Приложение 2**

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> <b>Бег – 100м (сек.)</b>	<b>15.7</b>	<b>16.0</b>	<b>17.0</b>	<b>17.9</b>	<b>18.7</b>	<b>13.2</b>	<b>13.8</b>	<b>14.0</b>	<b>14.3</b>	<b>14.6</b>

2.Тест на силовую подготовленность: <b>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):</b> <b>Подтягивание на перекладине (кол. раз)</b> <b>вес до 85кг</b> <b>вес более 85 кг</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>					
						<b>15</b> <b>12</b>	<b>12</b> <b>10</b>	<b>9</b> <b>7</b>	<b>7</b> <b>4</b>	<b>5</b> <b>2</b>
3.Тест на общую выносливость: <b>Бег 2000 м (мин., с.)</b> <b>вес до 70 кг</b> <b>вес более 70 кг</b>	<b>10.15</b>	<b>10.50</b>	<b>11.20</b>	<b>11.50</b>	<b>12.15</b>					
	<b>10.35</b>	<b>11.20</b>	<b>11.55</b>	<b>12.40</b>	<b>13.15</b>					
<b>Бег 3000 м (мин., с.)</b>  <b>вес до 85 кг</b> <b>вес более 85 кг</b>										
						<b>12.00</b> <b>12.30</b>	<b>12.35</b> <b>13.10</b>	<b>13.10</b> <b>13.50</b>	<b>13.50</b> <b>14.40</b>	<b>14.30</b> <b>15.30</b>

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### Приложение 3

#### ПОЛОЖЕНИЕ

о рейтинге оценки качества учебной работы студентов  
по кафедре физического воспитания и спорта в 2014/2015 уч. году.

Настоящее положение разработано в соответствии с ИМ 900-06 «Рейтинговая система оценки качества учебной работы студентов РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина», и «Примерной программой по физической культуре для студентов». Минимальным значением для получения положительной оценки «зачтено» является величина 50 баллов. Максимальное количество баллов 100. Общий рейтинг студента складывается из **пяти** компонентов:

1. **Посещаемость учебных занятий** является обязательной, каждое учебное занятие оценивается в 1 балл для 1–3 курсов. Пропуск занятий по уважительной причине 0,5 балла, но не более 3-х баллов (справка заверяется в здравпункте). Предварительная аттестация студентов по итогам 1-й и 2-й контрольных недель проводится по общеуниверситетскому плану. Студенты специальной медицинской группы, относящиеся к подгруппам Дз, посещают учебные занятия в группах ЛФК, студенты имеющие группы Д4 и Д5 осваивают доступные разделы программы с выполнением индивидуальных заданий. Минимальное количество баллов для положительной оценки за посещаемость – 23. Максимальное количество баллов – 30 баллов.

2. **Тестирование физической подготовленности** проводится не ранее 9-ти недель регулярных занятий. Студенты, посещающие учебные занятия не регулярно, к контрольному тестированию допускаются после набора 18 баллов за посещаемость. В каждом семестре выполняется три теста, оценивающие физические качества. Тесты оцениваются по 10-ти балльной шкале (прил.1).

Обязательными тестами для осеннего семестра являются: бег 4x10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание (муж.) или сгибание туловища за 60 сек. (женщины). В весеннем семестре обязательными тестами являются: бег 100 метров, подтягивание (муж.) или сгибание туловища за 60 сек. (жен.), кросс 2000 м (жен.) и 3000 м (муж.). Для спецгруппы Д<sub>2</sub> используются тесты (прил.2), результаты которых фиксируются в дневнике самоконтроля. Максимальное количество баллов за физическую подготовленность – 30 баллов.

3. **Тестирование теоретической подготовленности** проводится с 6 по 10 неделю каждого семестра по темам 1–6 соответствующего номера семестра (прил.3) с использованием программированного опроса. В каждом семестре контролируется одна тема. При минимальной положительной оценке начисляется – 6 баллов. Максимальное количество баллов – 10 баллов.

4. **Тестирование спортивно-технической и профессионально-прикладной психофизической подготовленности** проводится на 10-12-й неделях занятий (прил.4). В 1,3,5 семестрах, проводятся тесты по профессионально-прикладной психофизической подготовленности, во 2,4,6 семестрах по спортивно-технической. Баллы начисляются в конце семестра. В каждом семестре выполняется два теста. Максимальное количество баллов за раздел – 10 баллов.

5. Дополнительная **физкультурно-спортивная активность** оценивается до 20 баллов. Дополнительные баллы начисляются только при условии набора за посещаемость учебных занятий не менее 23 баллов (2/3 занятий). Учитываются следующие физкультурно-спортивные мероприятия: участие в Спартакиаде студгородка (по протоколам) от 1 до 3 баллов за мероприятие; участие в соревнованиях Спартакиады университета (по протоколам) от 2 до 4 баллов за мероприятие; участие в соревнованиях МССИ и Москомспорта (по протоколам) от 3 до 5 баллов за мероприятие. Дополнительные занятия в тренажерном зале, спортивном клубе, плавательном бассейне (по абонементу, заверенному в спортклубе) от 3 до 10 баллов за семестр. Студенты специальной группы могут участвовать в спортивно-массовой работе в качестве помощников судей с дополнительным начислением баллов.

#### Приложение 1.1

Таблица очков для оценки физической подготовленности женщин

Уровень подготовленности	Очки	Бег 4x10, с	Прыжок в длину с/м, см	Подъем в сед за 60 с из положения лежа, раз	Бег 100 м, с	Бег 2000 м, мин., с
Высокий	10	10,0	210	58	14,5	9.00
Высокий	9	10,2	202	55	15,0	9.29
Высокий	8	10,5	193	52	15,6	9.59
Высокий	7	10,8	184	48	16,1	10.28
В. Среднего	6	11,1	176	45	16,7	10.57
В. Среднего	5	11,4	167	42	17,3	11.26
Средний	4	11,7	159	38	17,8	11.56
Н. среднего	3	11,9	150	35	18,4	12.25
Н. среднего	2	12,2	141	32	18,9	12.54
Низкий	1	12,6	133	28	19,5	13.25

#### Приложение 1.2

Таблица очков для оценки физической подготовленности мужчин

Уровень подготовленности	Очки	Бег 4x10, с	Прыжок в длину с/м, см	Подтягивание из вися, раз	Бег 100 м, с	Бег 3000 м, мин., с
Высокий	10	8,7	280	21	12,3	11.30
Высокий	9	8,9	271	19	12,6	11.54
Высокий	8	9,1	262	17	12,9	12.18
Высокий	7	9,3	253	15	13,1	12.43
В. среднего	6	9,5	244	13	13,4	13.07
В. среднего	5	9,6	235	11	13,6	13.31
Средний	4	9,9	226	9	13,9	13.55
Н. среднего	3	10,1	217	7	14,2	14.20
Н. среднего	2	10,3	208	5	14,5	14.44
Низкий	1	10,5	200	3	14,7	15.10

Приложение 2.1

Оценки результатов физической подготовленности студенток специального отделения

Уровень подготовленности	Баллы	Упражнение на гибкость см	Брюшной пресс, раз	Отжимание, раз	Приседание на одной ноге (сумма), раз	Велоэргометр, км
Высокий	10	35	43	36	48	5,5
Высокий	9	32	40	33	43	5,2
Высокий	8	29	37	30	39	4,9
Высокий	7	25	34	27	34	4,6
В. Среднего	6	22	31	24	29	4,3
В. Среднего	5	19	29	20	25	4,0
Средний	4	16	26	17	20	3,7
Н. среднего	3	12	23	14	15	3,4
Н. среднего	2	9	20	11	11	3,1
Низкий	1	6	17	8	6	2,8

Велоэргометр: 12 мин. ((3 мин. - 50% от веса тела) + 3 мин. 100% веса + 3 мин. 150% веса) (жен.) \*Вт

Приложение 2.2

Оценки результатов физической подготовленности студентов специального отделения

Уровень подготовленности	Высокий	В. среднего	Средний	Н. среднего	Низкий
Баллы	9	7	5	3	1
Приседание на одной ноге, раз	12	10	8	6	4
«Лечь – сесть», раз	40-35	34-30	25-30	25-20	20-15
Сгибание рук в упоре от пола	54	45-53	44-35	20-34	>20
Упражнение на гибкость, см	>25	20-24	19-8	7-5	<5
Велоэргометр: 12 мин. (3 мин. -50% от веса тела+3 мин. 100% веса+ 3 мин. 150% веса)			130 - 140	140-150	150-160

(муж.)* Вт					
------------	--	--	--	--	--

\*- тесты считаются выполненными при пульсе 130-140 уд/мин.

#### Темы теоретического раздела по семестрам

№	Название темы	Семестр
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2
3	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	3
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	4
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	5
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	6

#### Приложение 4

#### Тесты спортивно-технической подготовленности по отделениям ОСНОВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Тесты	5	4	3	2	1
Броски мяча из вратарской площадки в противоположные ворота, кол-во (из 10 бросков)	7	5	3	2	1
Бег с ведением гандбольного мяча и обводкой стоек на дистанции 30 метров, (сек.)	6,8	7,0	7,2	7,5	7,8
Подъем ног к перекладине, раз	10	7	5	3	1
Сгибание рук в упоре на брусьях, раз	15	12	9	7	3

#### ЛЫЖНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Тесты	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 5 км (муж.)	23.50	25.00	26.25	27.40	30.00
Бег на лыжах 3 км (жен.)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.30
Бег 5 км (муж.)	21.30	22.30	23.30	24.30	25.30
Бег 3 км (жен.)	19.00	20.15	21.00	22.00	23.00

#### ОТДЕЛЕНИЕ АЭРОБИКИ

Тесты	5	4	3	2	1
Степ-тест h=0,2 м, темп 24	<82	82-	87-92	93-	>98

подъема в мин. Т-3 мин., мин. отдыха сидя, ЧСС за 30 сек. x 2 (жен.) уд./мин		86		98	
Степ-тест h=0,2 м, темп 24 подъема в мин. Т-3 мин., мин. отдыха сидя, ЧСС за 30 сек. x 2 (муж.) уд./мин.	<72	72-78	79-84	85-92	>92
Отжимание с коленей, раз (жен.)	>48	34-47	17-33	6-16	<6
Отжимания, раз (муж.)	>54	45-53	44-35	20-34	<20

#### ОТДЕЛЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Тесты	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (раз.)	20	15	10	5	2
Приседания на одной ноге у опоры, (раз.)	15	10	7	5	2

#### ОТДЕЛЕНИЕ БАСКЕТБОЛА

Тесты	5	4	3	2	1
1 курс:					
Комбинированное упражнение (сек.)	25,0	25,7	26,5	27,2	28,0
Штрафные броски кол-во из 10 (раз.)	6	5	4	3	2

#### ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА

Тесты	5	4	3	2	1
1 курс:					
Верхняя и нижняя передача в движении вдоль сетки в 3-х метровой зоне (раз.)	16	12	8	4	2
Верхняя прямая подача в зоны 4-5 из 10 подач (раз.)	5	4	3	3	1

#### Тесты профессионально-прикладной психофизической подготовленности

Оцениваемые способности	Описание теста	Оценки				
		5	4	3	2	1
Работоспособность ССС (муж.) (жен.)	PWC <sub>170</sub> Степ-тест, восхождение на г. скамейку 3 мин. в темпе 20, затем 3 мин. 30 в мин., кгм/мин	720	680	640	600	540
		680	640	600	560	500
Работоспособность ССС	Тест Руфье, ед.	0	0,1 - 5	5,1 - 10	10,1 - 15	15,1 - 20
Статическая сила	Становая (кистевая) динамометрия, кг	160	140	120	100	80
		60	50	40	35	30
		10	7	5	3	1
	Подъем ног к перекладине, раз					

Устойчивость к гипоксии (жен., муж.)	Проба Штанге, сек.	50 90	40 80	30 70	20 60	10 50
Сила нервной системы	Теппинг-тест по Ильину Е.А.	За выполнение теста 5 баллов, строится индивидуальный профиль				
Координационные (вестибулярная устойчивость)	Поза Ромберга-3, сек.	40	30	20	15	10
Вестибулярная устойчивость	Тест Яроцкого, (вращение головы в темпе 2 движ. в 1 сек.), сек.	50	40	30	20	10
Ловкость	Бег 4x10 с переноской 2-х кубиков (5x5x10), с	10,4	10,7	11,0	11,4	11,7
Переключение внимания	Челночный бег 4x3 м с касанием 3 мячей по сигналу					
Дифференцировка усилий	Сидя броски теннисного мяча в мишень 0,3 м (б/б мяч) с расстояния 5м, 6 бросков	5	4	3	2	1
Силовая выносливость	И.п.-о.с., 1 –уп., 2 – у.л., 3 – у.п., 4 – о.с., (кол-во движений за 8 сек.) в баллах	24	20	16	12	8
Переключение внимания	Движение по г. скамейке с б/б мячом, (обследуемый движется по рейкам двух перевернутых гимнастических скамеек, поставленных одна за другой, вперед и назад, и громко произносит числа из таблицы умножения на 6 в одну сторону и на 7 в другую. Под каждый счет необходимо выполнять одно перебрасывание мяча из руки в руку. Расстояние между кистями около 1 метра	>13	13,1-15,0	15,1-17,0	17,1-19,0	<19,0

*Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 21.05.06 «Нефтегазовая техника и технологии», специализация «Разработка и эксплуатация газовых месторождений»*

*Авторы зам. зав. кафедрой физвоспитания и спорта, доцент Цыба И.А., зав. кафедрой физвоспитания и спорта, профессор А.О. Егорычев.*

*Заведующий кафедрой*

*Егорычев А.О.*

*Программа одобрена на заседании УМК ФРНиГМ РГУ нефти и газа имени  
И.М.Губкина от \_\_\_\_\_ 2015 года, протокол № \_\_\_\_\_.*

*Председатель учебно-методической комиссии  
Факультета \_\_\_\_\_*

*Берова И.Г.*

*Начальник УМУ \_\_\_\_\_*

*Макаров А.Д.*