МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА»
(БГТУ им. В.Г. Шухова)

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
_____ С.С. Латышев
«20» 05 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины
Физическая культура и спорт

направление подготовки:
07.03.01, 07.03.03, 07.03.04, 08.03.01, 09.03.01, 09.03.02, 09.03.03, 09.03.04 13.03.01, 13.03.02, 15.03.01, 15.03.02, 15.03.04, 15.03.05, 15.03.06, 18.03.01 18.03.02, 19.03.01, 20.03.01, 20.03.02, 21.03.02, 22.03.01, 23.03.01, 23.03.02 23.03.03, 27.03.01, 27.03.02, 27.03.04, 28.03.02, 35.03.02, 38.03.01, 38.03.02 38.03.03, 38.03.05, 38.03.10, 41.03.06, 54.03.02

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Институт технологического оборудования и машиностроения

Кафедра физического воспитания и спорта

Белгород – 2021

Рабочая программа составлена на основании требований:
- Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по соответствующим направлениям подготовки
- учебных планов, утвержденных ученым советом БГТУ им. В.Г. Шухова.

Составитель (составители): к.с.н., профессор С.И. Крамской

к.п.н., доцент М.В. Ковалева

ст. преподаватель И.В. Куликова

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

« 26 » 04 2021 г., протокол № 14

Заведующий кафедрой: к.с.н., профессор С.И. Крамской

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами:
АиГ, ДАС, СиГХ, АК, ЭУН, СМИК, ТВ, АЖД, МиТМ, ПО ВТАС, ИТ, ЭТ, ЭА ТМ, МО, ТК, ТСК, ТЦКМ, ТиПХ, БЖД, ЗЧС, ПЭ, ГКИИ, ЭОДА, ПТДМ, ТКММ СиУК, ТМиСМ, МВД, ФМ, БУиА, ЭОП, СУ, Маркетинга, СиУ, ТМН

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом университета

« 29 » 04 2021 г., протокол № 3

Директор департамента
образовательной политики: _____ Е.А. Дороганов

« 30 » 04 2021 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье-сбережение)	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК-7.1** Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества; использует научно-практические основы, средства и методы физической культуры и спорта для: оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности, оценки уровня развития личных физических качеств, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением нормативов по общей физической подготовленности).	В результате освоения дисциплины обучающийся должен **Знать:** Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; методики самостоятельных занятий; законодательную базу физической культуры и спорта; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений. **Уметь:** Применять средства и методы физической культуры и спорта, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** Системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма (выполнение установленных нормативов по общей физической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Стадии формирования компетенций определяются компетентностными планами по соответствующим направлениям подготовки.

Логико-временная последовательность формирования компетенций определяется учебными планами по соответствующим направлениям подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. единиц, 72 часа.

Форма промежуточной аттестации зачет

Семестры изучения дисциплины

Направление подготовки	Номер семестра
07.03.01 Архитектура	6
07.03.03 Дизайн архитектурной среды	6
07.03.04 Градостроительство	6
08.03.01 Строительство	6
09.03.01 Информатика и вычислительная техника	6
09.03.02 Информационные системы и технологии	6
09.03.03 Прикладная информатика	6
09.03.04 Программная инженерия	6
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника	6
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника	6
15.03.01 Машиностроение	6
15.03.02 Технологические машины и оборудование	6
15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств	6
15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	6
15.03.06 Мехатроника и робототехника	6
18.03.01 Химическая технология	6
18.03.02 Энерго-и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии	6
19.03.01 Биотехнология	6
20.03.01 Техносферная безопасность	6
20.03.02 Природообустройство и водопользование	6
21.03.02 Землеустройство и кадастры	6
22.03.01 Материаловедение и технологии материалов	6
23.03.01 Технология транспортных процессов	6
23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы	6
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	6
27.03.01 Стандартизация и метрология	6
27.03.02 Управление качеством	6
27.03.04 Управление в технических системах	6
28.03.02 Наноинженерия	6
35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств	6
38.03.01 Экономика	6
38.03.02 Менеджмент	6
38.03.03 Управление персоналом	6
38.03.05 Бизнес - информатика	6
38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная структура	6
41.03.06 Публичная политика и социальные науки	6
54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы	6

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины, час	72	
Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:	53	53
лекции	17	17
лабораторные		
практические	34	34
групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации	2	2
Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:	19	19
Курсовой проект		
Курсовая работа		
Расчетно-графическое задание		
Индивидуальное домашнее задание		
Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия)	19	19
Экзамен		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Наименование тем, их содержание и объем (основное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
1.	Основы здорового образа жизни студента.	1	1	—	1
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	2	1	—	2
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	2	4	—	2
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	2	4	—	2
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	2	2	—	2
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2	—	3
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.	2	2	—	2

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.	2	2	—	2
9.	Олимпийские и паралимпийские игры.	1	2	—	2
10.	Спорт в Белгородской области.	1	2	—	1
11.	Спортивные игры (баскетбол).	—	4	—	—
12.	ОФП (общая физическая подготовка).	—	4	—	—
13.	Легкая атлетика.	—	4	—	—
ВСЕГО		17	34	—	19

4.1 Наименование тем, их содержание и объем (специальное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
1.	Основы здорового образа жизни студента.	1	1	—	1
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	2	1	—	2
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	2	4	—	2
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	2	4	—	2
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	2	2	—	2
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2	—	3

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.	2	2	—	2
8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.	2	2	—	2
9.	Олимпийские и паралимпийские игры.	1	2	—	2
10.	Спорт в Белгородской области.	1	2	—	1
11.	Плавание.	—	4	—	—
12.	Гимнастика.	—	4	—	—
13.	Легкая атлетика.	—	4	—	—
	ВСЕГО	17	34	—	19

4.2. Содержание практических (семинарских) занятий (основное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха.	1	1
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке. Определения и особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).	1	2
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	Понятие о физической рекреации. Дозированная ходьба и ее характеристика, самоконтроль. Содержание понятия «утомление». Внешние признаки степени утомления при различных режимах умственной и физической нагрузки. Лечебная физическая культура, её значение в	4	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
		коррекции и профилактике заболеваний. Общие принципы массажа и самомассажа.		
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие? Законодательная база развития физической культуры и спорта.	4	2
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Формы, организация, построение самостоятельных занятий. Разминка, её значение в физкультурно-спортивной деятельности. Самоконтроль за физическим состоянием здоровья. Понятие о переломах и вывихах, первая медицинская помощь. Меры по снижению риска травматизма.	2	2
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовке студентов в вузе. Контроль за эффективностью ППФП. Методика подбора ППФП с учетом направления подготовки студентов.	2	3
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.	Роль тренера в подготовке спортсменов. Роль спортивного арбитра на соревнованиях. Допинг (причины запрета в спорте). Пляжные виды спорта (достижения российских спортсменов).	2	2
8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.	Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта. Возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к выполнению норм комплекса ГТО.	2	2
9.	Олимпийские и паралимпийские игры.	Ритуал открытия и закрытия Олимпийских игр. Олимпийская символика. Паралимпийские игры. Социальная значимость развития спорта среди лиц с ограниченными физическими возможностями.	2	2
10.	Спорт в Белгородской области.	Изучение исторических материалов выступления Белгородских спортсменов на различных соревнованиях.	2	1
11.	Спортивные игры (баскетбол).	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной и двумя руками. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.	4	___
12.	ОФП (общая физическая	Развитие физических качеств: силы,	4	___

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
	подготовка).	гибкости, прыгучести, координации средствами круговой тренировки.		
13.	Легкая атлетика.	Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	4	—
		ИТОГО:	34	19

4.2. Содержание практических (семинарских) занятий (специальное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха.	1	1
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке. Определения и особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).	1	2
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	Понятие о физической рекреации. Дозированная ходьба и ее характеристика, самоконтроль. Содержание понятия «утомление». Внешние признаки степени утомления при различных режимах умственной и физической нагрузки. Лечебная физическая культура, её значение в коррекции и профилактике заболеваний. Общие принципы массажа и самомассажа.	4	2
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие? Законодательная база развития физической культуры и спорта.	4	2
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Формы, организация, построение самостоятельных занятий. Разминка, её значение в физкультурно-спортивной деятельности. Самоконтроль за физическим состоянием здоровья. Понятие о переломах и вывихах, первая	2	2

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
		медицинская помощь. Меры по снижению риска травматизма.		
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовке студентов в вузе. Контроль за эффективностью ППФП. Методика подбора ППФП с учетом направления подготовки студентов.	2	3
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.	Роль тренера в подготовке спортсменов. Роль спортивного арбитра на соревнованиях. Допинг (причины запрета в спорте). Пляжные виды спорта (достижения российских спортсменов).	2	2
8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.	Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта. Возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к выполнению норм комплекса ГТО.	2	2
9.	Олимпийские и паралимпийские игры.	Ритуал открытия и закрытия Олимпийских игр. Олимпийская символика. Паралимпийские игры. Социальная значимость развития спорта среди лиц с ограниченными физическими возможностями.	2	2
10.	Спорт в Белгородской области.	Изучение исторических материалов выступления Белгородских спортсменов на различных соревнованиях.	2	1
11.	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления.	4	___
12.	Гимнастика	Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Упражнения, направленные на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и внутренних органов. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.	4	___
13.	Легкая атлетика.	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжок в длину с места.	4	___
		ИТОГО:	34	19

4.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом.

4.4. Содержание курсового проекта / работы

Не предусмотрено учебным планом.

4.5. Содержание расчетно-графического задания, индивидуальных домашних заданий

Не предусмотрено учебным планом.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Реализация компетенций

1 Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Наименование индикатора достижения компетенции	Используемые средства оценивания
УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества; использует научно-практические основы, средства и методы физической культуры и спорта для: оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности, оценки уровня развития личных физических качеств, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением нормативов по общей физической подготовленности).	Опрос, сдача контрольных нормативов, зачет

5.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

5.2.1. Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) для зачета (основное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Ученье о здоровье человека. Составляющие здоровья человека. Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха. Вредные привычки и борьба с ними. Закаливание. Гигиенические принципы закаливания.
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления. Общие принципы дозирования физических нагрузок. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке. Физические упражнения, активно влияющие на развитие систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Водно-питьевой режим в покое и при физической нагрузке. Контроль за массой тела. Обоснование двигательной активности для формирования, укрепления и сохранения здоровья (гипокинезия и гиподинамия). Понятие о двигательных умениях и навыках. Жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Определение и особенности

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
		развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Особенности занятий физической культурой и спортом в различные периоды жизни человека.
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	Средства физической культуры. Понятие о физических упражнениях. Классификация физических упражнений. Понятие о физической рекреации. Значение занятий на свежем воздухе для оздоровления организма. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дозированная ходьба и ее характеристика, самоконтроль. Фоновые виды физической культуры. Организация сна. Попутная тренировка. Физические упражнения в обеденный перерыв. Содержание понятия «утомление». Лечебная физическая культура, её значение в коррекции и профилактике заболеваний. Общие принципы массажа и самомассажа.
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие? Социальная значимость физической культуры и спорта. Законодательная база развития физической культуры и спорта. П.Ф. Лесгафт – его роль в физическом воспитании России.
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	Разминка, её значение в физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов. Формы, организация, построение самостоятельных занятий. Самоконтроль за физическим состоянием здоровья. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Стретчинг, его значение для профилактики травматизма в физкультурно-спортивной деятельности. Экстремальные виды спортивной деятельности. Меры по снижению риска травматизма. Понятие о переломах и вывихах, первая медицинская помощь.
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Понятие профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Ее цели, задачи, формы организации.
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.	Спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Профессиональный спорт. Олимпийский спорт. Национальные виды спорта и важность их развития в регионах страны. Пляжные виды спорта (достижения российских спортсменов). Единая всероссийская спортивная классификация. Роль спортивного арбитра на соревнованиях. Роль тренера в подготовке спортсменов. Допинг (причины запрета в спорте).
8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.	Спорт в нашем университете. Студенческий спорт. Система студенческих соревнований. Важность и виды пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи. Физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях и студенческом городке. История возникновения и развития физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к выполнению норм комплекса ГТО.
9.	Олимпийские и паралимпийские игры.	Олимпийские игры Древней Греции. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Ритуал открытия и закрытия Олимпийских игр. Олимпийская символика. Зимние олимпийские игры. Россия и СССР в олимпийском движении (развитие, значимость, достижения). Паралимпийские игры. Социальная значимость развития спорта и среди инвалидов.
10.	Спорт в Белгородской области.	Развитие спорта в Белгородской области. Белгородчина в олимпийском движении. Лучшие спортсмены – олимпийцы Белгородчины. Белгородцы – участники паралимпийских игр.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
11.	Спортивные игры (баскетбол).	Передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Бросок мяча в кольцо с разных дистанций. Ведение мяча в сочетании с передачей, ловлей и бросками мяча в кольцо. Учебная игра с закреплением пройденного материала.
12.	ОФП (общая физическая подготовка).	Юноши: подтягивание на перекладине. Девушки: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой.
13.	Легкая атлетика.	Бег 100 метров, бег 2 км (девушки) и 3 км (юноши); прыжок в длину с места.

5.2.1. Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) для зачета (специальное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Ученье о здоровье человека. Составляющие здоровья человека. Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха. Вредные привычки и борьба с ними. Закаливание. Гигиенические принципы закаливания.
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления. Общие принципы дозирования физических нагрузок. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке. Физические упражнения, активно влияющие на развитие систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Водно-питьевой режим в покое и при физической нагрузке. Контроль за массой тела. Обоснование двигательной активности для формирования, укрепления и сохранения здоровья (гипокинезия и гиподинамия). Понятие о двигательных умениях и навыках. Жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Определение и особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Особенности занятий физической культурой и спортом в различные периоды жизни человека.
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	Средства физической культуры. Понятие о физических упражнениях. Классификация физических упражнений. Понятие о физической рекреации. Значение занятий на свежем воздухе для оздоровления организма. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дозированная ходьба и ее характеристика, самоконтроль. Фоновые виды физической культуры. Организация сна. Попутная тренировка. Физические упражнения в обеденный перерыв. Содержание понятия «утомление». Лечебная физическая культура, её значение в коррекции и профилактике заболеваний. Общие принципы массажа и самомассажа.
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие? Социальная значимость физической культуры и спорта. Законодательная база развития физической культуры и спорта. П.Ф. Лесгафт – его роль в физическом воспитании России.
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	Разминка, её значение в физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов. Формы, организация, построение самостоятельных занятий. Самоконтроль за физическим

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
		состоянием здоровья. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Стретчинг, его значение для профилактики травматизма в физкультурно-спортивной деятельности. Экстремальные виды спортивной деятельности. Меры по снижению риска травматизма. Понятие о переломах и вывихах, первая медицинская помощь.
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Понятие профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Ее цели, задачи, формы организации.
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.	Спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Профессиональный спорт. Олимпийский спорт. Национальные виды спорта и важность их развития в регионах страны. Пляжные виды спорта (достижения российских спортсменов). Единая всероссийская спортивная классификация. Роль спортивного арбитра на соревнованиях. Роль тренера в подготовке спортсменов. Допинг (причины запрета в спорте).
8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.	Спорт в нашем университете. Студенческий спорт. Система студенческих соревнований. Важность и виды пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи. Физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях и студенческом городке. История возникновения и развития физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к выполнению норм комплекса ГТО.
9.	Олимпийские и паралимпийские игры.	Олимпийские игры Древней Греции. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Ритуал открытия и закрытия Олимпийских игр. Олимпийская символика. Зимние олимпийские игры. Россия и СССР в олимпийском движении (развитие, значимость, достижения). Паралимпийские игры. Социальная значимость развития спорта и среди инвалидов.
10.	Спорт в Белгородской области.	Развитие спорта в Белгородской области. Белгородчина в олимпийском движении. Лучшие спортсмены – олимпийцы Белгородчины. Белгородцы – участники паралимпийских игр.
11.	Плавание	Плавание кролем на груди (50 м) и брассом (50м) без учета времени.
12.	Гимнастика	<u>Девушки</u>: сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки; поднимание согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин; наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке. <u>Юноши:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин; наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке.
13.	Легкая атлетика.	Тест Купера, прыжок в длину с места.

5.2.2. Перечень контрольных материалов для защиты курсового проекта / курсовой работы

Не предусмотрено учебным планом.

5.3. Типовые контрольные задания (материалы) для текущего контроля в семестре

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в форме собеседования и сдачи контрольных нормативов.

Контрольные нормативы (основное учебное отделение)

Нормативы	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м. (сек.)	13,2	13,3-13,6	13,7-14,0	14,1-14,3	14,4-14,6	15,7	15,8-16,0	16,1-17,0	17,1-17,9	18,0-18,7
Прыжок в длину с места (см.)	250	249-240	239-230	229-220	219-215	190	189-180	179-170	169-160	159-150
Подтягивание на перекладине (юноши). Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки)	15	14-12	11-9	8-7	6-5	60	59-50	49-40	39-30	29-20
Бег 3000 м. (юн) Бег 2000 м. (дев)	12,0	12,01-12,35	12,36-13,10	13,11-13,50	13,51-14,31	10,15	10,16-10,50	10,51-11,15	11,16-11,50	11,51-12,15

Контрольные нормативы (специальное учебное отделение)

Нормативы	Юноши					Девушки				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (девушки).	30	25	23	20	18	12	10	8	6	4
Поднимание согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин.	50	48	45	42	40	45	42	40	38	35
Прыжок в длину с места (см)	230	220	215	205	200	175	170	165	160	155
Тест Купера (12мин бег-ходьба) – (км)	2,2	1,8	1,6	1,4	< 1,4	1,6	1,5	1,4	1,3	< 1,3
Наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке (см)	10	8	7	6	5	12	11	10	9	8

Для оценки контрольных нормативов выводится среднеарифметический показатель (5-ти бальная система) по вышеперечисленным нормативам. Уровню освоения отлично соответствует 3,5 балла, хорошо - 3 балла, удовлетворительно - 2 балла.

5.4. Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

При промежуточной аттестации в форме зачета используется следующая шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Критериями оценивания достижений показателей являются:

Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине	Критерий оценивания
Знания	Средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья
	Критерии оценивания уровня физической подготовленности (контрольные нормативы), ступеней, норм и критериев тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
	Полнота ответов на вопросы теоретического раздела
	Объём освоенного материала
	Условия и требования техники безопасности на плановых и самостоятельных занятиях
Умения	Правильно выполнять комплексы физических упражнений.
	Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Соблюдение требований техники безопасности на занятиях.
Навыки	Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений.
	Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями.
	Соблюдение условий техники безопасности.
	Самостоятельный расчёт уровня физической нагрузки и применение критериев самоконтроля при выполнении физической нагрузки.

Оценка преподавателем выставляется интегрально с учётом всех показателей и критериев оценивания.

Оценка сформированности компетенций по показателю *Знания*.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья	Не знает основные средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья	Знает основные средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья
Критерии оценивания уровня физической подготовленности (контрольные нормативы), ступеней, норм и критериев тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Не знает критерии и требования оценивания уровня физической подготовленности, ступени (к которым относится), критерии и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Знает критерии оценивания уровня физической подготовленности, ступени (к которым относится), критерии и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Полнота ответов на вопросы теоретического раздела	Дает неправильные ответы на поставленные вопросы	Дает полный, развёрнутый ответ на поставленные вопросы
Объём освоенного материала	Не знает значительной части материала дисциплины	Обладает твердым и полным знанием материала дисциплины, владеет дополнительными знаниями
Условия и требования техники безопасности на занятиях	Не знает основных условий техники безопасности на занятиях	Знает условия и требования техники безопасности на занятиях

Оценка сформированности компетенций по показателю *Умения*.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Правильно выполнять комплексы физических упражнений.	Не умеет выполнять комплексы физических упражнений, допускает значительные ошибки в структуре упражнений и терминологии.	Умеет выполнять комплексы физических упражнений, без ошибок в структуре выполнения и терминологии.
Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Неспособен выполнить контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	Выполняет контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями.
Соблюдение требований техники безопасности на занятиях.	Не соблюдает условия и требований техники безопасности на занятиях	Соблюдает требования техники безопасности на занятиях.

Оценка сформированности компетенций по показателю *Навыки*.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений.	Не может выполнить комплекс физических упражнений самостоятельно (без существенной помощи преподавателя), допускает значительные ошибки в терминологии.	Способен самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений.
Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	Неспособен выполнить контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	Выполняет контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями
Соблюдение условий техники безопасности	Не соблюдает условия и требования техники безопасности.	Выполняет все условия техники безопасности в соответствии с требованиями.
Самостоятельный расчёт уровня физической нагрузки и применение критериев самоконтроля при выполнении физической нагрузки.	Не способен самостоятельно рассчитать уровень физической нагрузки и применить показатели самоконтроля при плановых и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.	Применяет показатели самоконтроля и способен самостоятельно рассчитать интенсивность физической нагрузки на плановых и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Промежуточным контролем является зачёт по дисциплине «Физическая культура и спорт». Он проводится в форме ответа на вопросы по теоретическому

разделу (два вопроса). К сдаче итоговой аттестации по теоретическому разделу допускается студент, не имеющий пропусков практических занятий и сдавший зачётные контрольные нормативы.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	спортзалы № 1, №2, №3	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, ворота гандбольные, татами, ринг, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса складные, ракетки для тенниса, фитболы,
2	стадион (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле) (возможна самостоятельная работа)	Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические, тренажеры для воркаута.
3	плавательный бассейн, сауна	Плавательные доски, гантели, пояса для обучения плаванию.
4	плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал	Мячи, гантели, утяжелители.
5	специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты.
6	площадки для пляжных видов спорта	Ворота для пляжного гандбола, мячи.
7	площадки для мини-футбола и гандбола (возможна самостоятельная работа)	Ворота, мячи.
8	площадки для стритбола (возможна самостоятельная работа)	Баскетбольные фермы, мячи.
9	теннисные корты	Сетка, ракетки для тенниса, судейская вышка.
10	хоккейная площадка (возможна самостоятельная работа)	Ворота для хоккея.
11	лыжная база	Лыжи, лыжные палки.
12	силовые городки (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты, тренажеры.
13	стрелковый тир	Оружие, пули, стенды для стрельбы.
14	специализированный зал гиревого спорта	Тренажеры, гантели, гири, стол для армспорта.
15	тренажерный зал	Тренажеры, блочные устройства, гантели, штанги.
16	шахматный клуб	Специализированная мебель, доска, шахматные наборы.
17	методический кабинет (возможна самостоятельная работа)	Специализированная мебель, информационные стенды, магнитно-

№	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
		маркерная доска, портативный мультимедийный комплекс, переносной экран, ноутбук.
18	читальный зал библиотеки для самостоятельной работы	Специализированная мебель; компьютерная техника, подключенная к сети «Интернет», имеющая доступ в электронную информационно-образовательную среду
19	учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий, консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, самостоятельной работы	Специализированная мебель; мультимедийный проектор, переносной экран, ноутбук

6.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
1	Microsoft Windows 10 Корпоративная	Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017
2	Microsoft Office Professional Plus 2016	Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023
3	Kaspersky Endpoint Security «Стандартный Russian Edition»	Сублицензионный договор № 102 от 24.05.2018. Срок действия лицензии до 19.08.2020 Гражданско-правовой Договор (Контракт) № 27782 «Поставка продления права пользования (лицензии) Kaspersky Endpoint Security от 03.06.2020. Срок действия лицензии 19.08.2022г.
4	Google Chrome	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения
5	Mozilla Firefox	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения

6.3. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2007. – 447 с. (для направлений подготовки 08.03.01, 22.03.01, 23.03.01, 23.03.02, 23.03.03, 35.03.02, 38.03.01, 38.03.02, 38.03.03, 38.03.05, 38.03.10, 41.03.06).

2. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.: Гардарики, 2001. – 448 с. (для направлений подготовки 07.03.01, 07.03.03, 07.03.04, 09.03.01, 09.03.02, 09.03.03, 09.03.04, 13.03.01, 13.03.02, 15.03.01, 15.03.02, 15.03.04, 15.03.05, 15.03.06, 18.03.01, 18.03.02, 19.03.01, 20.03.01, 20.03.02, 21.03.02, 27.03.01, 27.03.02, 27.03.04, 28.03.02, 54.03.02).

3. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев др. - Белгород: Изд-во БГТУ,

2017. – 135 с. – URL: https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2018013011175893900000658842

4. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 391 с. – URL: https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274

5. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И.Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. - Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2012. – 191с. – URL: https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411

6. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров, В.Я. Кикоть и др. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 427 с. (для направлений подготовки 08.03.01, 22.03.01, 23.03.01, 23.03.02, 23.03.03, 35.03.02, 38.03.01, 38.03.02, 38.03.03, 38.03.05, 38.03.10, 41.03.06).

7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка (знать и уметь): Учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 250 с. (для направлений подготовки 07.03.01, 07.03.03, 07.03.04, 09.03.01, 09.03.02, 09.03.03, 09.03.04, 13.03.01, 13.03.02, 15.03.01, 15.03.02, 15.03.04, 15.03.05, 15.03.06, 18.03.01, 18.03.02, 19.03.01, 20.03.01, 20.03.02, 21.03.02, 27.03.01, 27.03.02, 27.03.04, 28.03.02, 54.03.02).

8. Зайцев В.П. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского.- 2-е изд., 3-е изд. - М.: АСВ, 2007, 2009; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова. – 275 с. – URL: https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040918121628750800009597

9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 г., № 80-ФЗ с изменением с 4 декабря 2007 года.

6.4. Перечень интернет ресурсов, профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

1. Государственный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: [сайт]. – URL: www.gto.ru
2. Консультант плюс: [сайт]. – URL: www.consultant.ru
3. Научная электронная библиотека: [сайт]. – URL: www.elibrari.ru
4. Официальный сайт Белгородского государственного технологического университета: [сайт]. – URL: www.bstu.ru
5. Сайт онлайн проверки текста на уникальность: [сайт]. – URL: www.text.ru