

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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

### Физическая культура и спорт

Направление подготовки:  
07.03.03 Дизайн архитектурной среды

Направленность программы (профиль):  
Проектирование городской среды

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Институт технологического оборудования и машиностроения

Кафедра физического воспитания и спорта

Белгород – 2016

Рабочая программа составлена на основании требований:

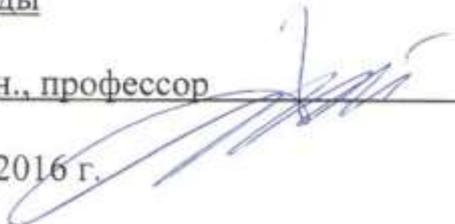
- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 марта 2016 № 247.

- плана учебного процесса БГТУ им. В.Г. Шухова, введенного в действие в 2016 году.

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

ст. преподаватель  (И.В. Куликова)

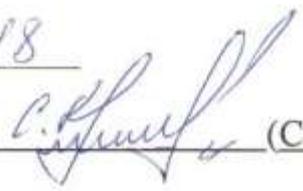
Рабочая программа согласована с выпускающей кафедрой  
Дизайна архитектурной среды

Заведующий кафедрой: к.э.н., профессор  (А.Д. Попов)

« 13 » 05 2016 г.

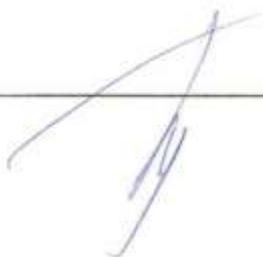
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры  
Физического воспитания и спорта

« 16 » 05 2016 г., протокол № 18

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

Рабочая программа одобрена методической комиссией  
Института технологического оборудования и машиностроения

« 19 » 05 2016 г., протокол № 5/1

Председатель: доцент  (В.Б. Герасименко)

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции			Требования к результатам обучения
№	Код компетенции	Компетенция	
Общекультурные			
1	ОК-15	Владеть средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</p> <p><b>Знать:</b> Содержание (разделы) дисциплины; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физической культуры, 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.</p> <p><b>Уметь:</b> Применять средства и методы физической культуры, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> Системой практических умений и навыков (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей, достижение личных, социальных и профессиональных целей.</p>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание дисциплины основывается и является логическим продолжением следующих дисциплин:

№	Наименование дисциплины (модуля)
1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕ, 72 часа.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр №6
Общая трудоемкость дисциплины, час	72	
<b>Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч:</b>	51	51
Лекции	17	17
Лабораторные		
Практические	34	34
<b>Самостоятельная работа студентов, в том числе:</b>	21	21
Курсовой проект		
Курсовая работа		
Расчетно-графические задания		
Индивидуальное домашнее задание		
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	21	21
Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Наименование раздела (краткое содержание)	Объём на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час.		
		Лекции	Практические занятия	Самостоятель- ная работа
<b>Семестр № 6</b>				
1.	Основы здорового образа жизни студента.	1	1	2
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
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	2
11.	Спортивные игры (баскетбол).	—	4	—

12.	ОФП (общая физическая подготовка).	—	4	—
13.	Легкая атлетика.	—	4	—
<b>ИТОГО:</b>		<b>17</b>	<b>34</b>	<b>21</b>

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

№	Наименование раздела (краткое содержание)	Объём на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час.		
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Семестр № 6</b>				
1.	Основы здорового образа жизни студента.	1	1	2
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
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	2

11.	Плавание.	—	4	—
12.	Гимнастика.	—	4	—
13.	Легкая атлетика.	—	4	—
<b>ИТОГО:</b>		<b>17</b>	<b>34</b>	<b>21</b>

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Кол-во СРС
<b>Семестр № 6</b>				
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха.	1	2
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	Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Формы, организация, построение самостоятельных занятий. Разминка, её значение в	2	2

	спортом. Профилактика травматизма.	физкультурно-спортивной деятельности. Самоконтроль за физическим состоянием здоровья. Понятие о переломах и вывихах, первая 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	2
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 подготовка).	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации средствами круговой тренировки.	4	
13.	Легкая атлетика.	Совершенствование техники: специально- беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	4	
<b>ИТОГО:</b>			<b>34</b>	<b>21</b>

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Кол-во СРС
<b>Семестр № 6</b>				
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха.	1	2
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 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	2
11.	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления.	4	
12.	Гимнастика	Корректирующая 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	
<b>ИТОГО:</b>			<b>34</b>	<b>21</b>

**Содержание практических (семинарских) занятий (специальное учебное отделение)**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Кол-во СРС
<b>Семестр № 6</b>				
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха.	1	2
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 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	2
11.	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления.	4	
12.	Гимнастика	Корректирующая 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	
<b>ИТОГО:</b>			<b>34</b>	<b>21</b>

## Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) (основное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Учение 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 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	Олимпийские игры Древней Греции. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения.

	паралимпийские игры.	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.	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; из виса на перекладине поднос прямых ног до касания перекладины. Девушки: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, от гимнастического скамейки; приседание на левой и правой ноге (опора о стену).
13.	Легкая атлетика.	Бег 100 метров, бег 2 км (девушки) и 3 км (юноши); прыжок в длину с места.

### Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) (специальное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Учение 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 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	Спорт. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Профессиональный спорт. Олимпийский спорт.

	его разновидностей и особенности организации.	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; подтягивание на перекладине; наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке. Проба Генчи, функциональная проба (индекс Руффье), ЖЕЛ; составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся.
13.	Легкая атлетика.	Тест Купера, прыжок в длину с места

**Перечень тем курсовых проектов, курсовых работ, их краткое содержание и объём.**

Учебным планом не предусмотрено.

**Перечень индивидуальных домашних заданий, расчётно-графических заданий.**

Учебным планом не предусмотрено.

**Перечень контрольных работ.**

Учебным планом не предусмотрено.

**6. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Перечень основной литературы**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007.
2. 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.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>

**Перечень дополнительной литературы**

1. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : метод. рекомендации / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, С.А. Восковский. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 59 с.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2015120511224498900000658620>
2. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И.Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков М.А. Киндрок, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. - Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова, 2012.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411>
3. 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.
4. 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.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040918121628750800009597>

Справочная и нормативная литература

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

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

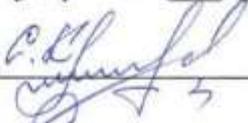
- спортзалы № 1, №2, №3
- стадион (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле)
- плавательный бассейн, сауна
- плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал
- специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО
- площадки для пляжных видов спорта
- площадки для мини-футбола и гандбола
- площадки для стритбола
- теннисные корты
- хоккейная площадка
- лыжная база
- силовые городки
- стрелковый тир
- специализированный зал гиревого спорта
- шейпинг зал
- тренажерный зал
- шахматный клуб
- методический кабинет
- Microsoft Office 2013

## 8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 2017/2018  
учебный год.

Протокол № 25 заседания кафедры от «5» 06 2017 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  С.И. Крамской

Директор института \_\_\_\_\_  В.С. Богданов

## 8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

8.2. Утверждение рабочей программы с изменениями, дополнениями  
Рабочая программа с изменениями № 6 утверждена на 2018 / 2019 учебный год.

Протокол № 18 заседания кафедры от « 28 » мая 2018 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

  
С.И. Крамской

Директор института \_\_\_\_\_

  
С.С. Латышев

## 6. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 6.1. Перечень основной литературы

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. – 447 с.
2. 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.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>

### 6.2. Перечень дополнительной литературы

1. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев и др. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова, 2017. – 135 с.
2. 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. – 191 с.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411>
3. 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.
4. 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.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040918121628750800009597>

### Справочная и нормативная литература

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

## 8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 2019 /2020 учебный год.

Протокол № 18 заседания кафедры от « 5 » июня 2019 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



С.И. Крамской

Директор института \_\_\_\_\_



С.С. Латышев

## 8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 2020 /2021 учебный год.

Протокол № 19 заседания кафедры от « 18 » мая 2020 г.

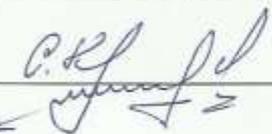
Заведующий кафедрой  С.И. Крамской

Директор института  С.С. Латышев

### **3. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ И ГРАФИКА РАБОТЫ СТУДЕНТОВ (ГРС)**

**3.1. Утверждение рабочей программы без изменений**  
Рабочая программа и ГРС без изменений утверждена на 2021/2022 учебный год.

Протокол № 15 заседания кафедры ФВиС от «11» мая 2021 г. "

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  С.И. Крамской

Директор института \_\_\_\_\_  С.С. Латышев

## ПРИЛОЖЕНИЯ

**Приложение №1.** Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины.

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование у обучающегося знаний в области физической культуры и спорта, понимание значений здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Целью изучения курса является:

- освоение студентом системы знаний в области физической культуры и спорта (научно-практических основ, средств и методов физической культуры);
- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- понимание значений общей и профессионально-прикладной физической подготовки;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- знание законодательной базы физической культуры и спорта.

Это даёт возможность студенту:

- иметь представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры и её роли в развитии человека и подготовке специалиста;
- понимать, как использовать средства и методы физической культуры для профессионального и личностного развития, формирования здорового образа жизни;
- владеть методиками самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий для оптимизации работоспособности.

Занятия проводятся в виде лекционных и практических занятий по тринадцати разделам.

### **Подготовка к лекциям.**

Лекции по дисциплине читаются в специализированных аудиториях. Студент обязан посещать лекции и вести рукописный конспект. После того как на лекции был рассмотрен определённый раздел дисциплины, он более подробно разбирается на практическом занятии и самостоятельно.

### **Подготовка к практическим занятиям.**

Темы практических занятий доводятся студенту на первом занятии. К каждому практическому занятию студент готовится самостоятельно: изучает законспектированный лекционный материал, работает с литературой и дополняет свой конспект материалами из учебников, учебных пособий, методических рекомендаций. Практикум охватывает все теоретические разделы дисциплины, а указанный перечень тем самостоятельных занятий позволяет студенту последовательно приобретать знания в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

**Список литературы для самостоятельной подготовки студента к практическим занятиям в соответствии с разделами дисциплины.**

**Первый раздел:** Основы здорового образа жизни студента.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 131-174.

**Второй раздел:** Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 34-79.

2. 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. С. 380-402.

**Третий раздел:** Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.

1. 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. – С. 56-72.

<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040918121628750800009597>

2. Крамской С.И. Круговая тренировка в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, В.В. Кудряшов, М.В. Кудряшов, Е.Г. Олейник - Белгород: БГТУ, 2012. С. 8-18.

**Четвёртый раздел:** Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.

1. 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. С. 5-24.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 7-11.

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

**Пятый раздел:** Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 262-299.

2. 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. – С. 57-71.

<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040918121628750800009597>

**Шестой раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 380-397.

2. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

методические рекомендации / сост.: С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, С.А. Восковский. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. С. 5-20.

<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2015120511224498900000658620>

**Седьмой раздел:** Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 300-303.

1. 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. С. 50-235.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>

**Восьмой раздел:** Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 304-331.

2. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): методические рекомендации / сост.: С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, С.А. Восковский. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. С. 20-51.

<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2015120511224498900000658620>

**Девятый раздел:** Олимпийские и паралимпийские игры.

1. 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. С. 150-175.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>

**Десятый раздел:** Спорт в Белгородской области.

1. 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. С. 6-16.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>

**Форма контроля:** промежуточная. Промежуточный контролем является зачёт. Он проводится в форме устного опроса по теоретическому разделу, к которому допускается студент, не имеющий пропусков практических занятий и сдавший зачётные контрольные нормативы.