

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
Богданов В.С.  
«    »      2016 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

### Физическая культура

Направление подготовки

07.03.01 Архитектура

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

~~Институт технологического оборудования и машиностроения~~

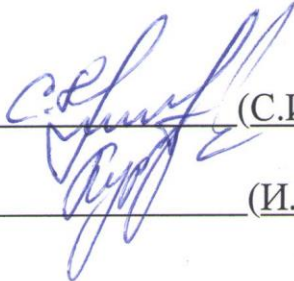
Кафедра физического воспитания и спорта

Белгород – 2016

Рабочая программа составлена на основании требований:


- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 апреля 2016 №463.

- плана учебного процесса БГТУ им. В.Г. Шухова, введенного в действие в 2015 году.

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

ст.преподаватель  (И.В. Куликова)


Рабочая программа согласована с выпускающей кафедрой  
Архитектуры и градостроительства

Заведующий кафедрой: кан. арх., профессор  (М.В.Перькова)

« 12 » 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

Председатель доцент  (В.Б. Герасименко)

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции			Требования к результатам обучения
№	Код компетенции	Компетенция	
<b>Общекультурные</b>			
1	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>знать</b> средства и методы физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;</li> <li>- <b>уметь</b> применять практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовленности);</li> <li>- <b>владеть</b> средствами и методами общей, профессионально-прикладной физической подготовки и видами физкультурно-спортивной деятельности, для повышения своих функциональных, двигательных возможностей и достижения психофизической готовности к будущей профессии.</li> </ul>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание дисциплины основывается и является логическим продолжением следующих дисциплин:

№	Наименование дисциплины (модуля)
1	Физическая культура (школьная программа)

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр№1		Семестр№2		Семестр№3		Семестр№4		Семестр№5	
		всего часов	в неделю	всего часов	в неделю	всего часов	в неделю	всего часов	в неделю	всего часов	в неделю
Общая трудоемкость дисциплины, час	340										
<b>Контактная работа (аудиторные занятия), в т. ч.:</b>	340	68	4	68	4	68	4	68	4	68	4
Лекции											
Лабораторные											
Практические	340	68		68		68		68		68	
<b>Самостоятельная работа студентов, в том числе:</b>											
Курсовой проект											
Курсовая работа											
Расчетно-графические задания											
Индивидуальное домашнее задание											
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>											
Форма промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет		зачет		зачет		зачет		зачет	

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Наименование тем, их содержание и объём

№	Наименование раздела (краткое содержание)	Объём на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час.	
		Практические занятия	Всего часов
<b>Курс 1 Семестр 1</b>			
1.	Легкая атлетика	22	22
2.	Спортивные игры (волейбол)	30	30
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	16	16
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 1 Семестр 2</b>			
1.	Спортивные игры (баскетбол)	30	30
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	16	16
3.	Легкая атлетика	22	22
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 2 Семестр 3</b>			
1.	Легкая атлетика	22	22
2.	Спортивные игры (волейбол)	20	20
3.	Плавание	12	12
4.	ОФП (общая физическая подготовка)	14	14
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 2 Семестр 4</b>			
1.	Спортивные игры (баскетбол)	20	20
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	14	14
3.	Плавание	12	12
4.	Легкая атлетика	22	22
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 3 Семестр 5</b>			
1.	Легкая атлетика	18	18
2.	Спортивные игры (волейбол)	20	20
3.	Плавание	12	12
4.	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	18	18
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>340</b>	<b>340</b>

#### 4.2. Содержание практических (семинарских) занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Количество часов
<b>Семестр № 1</b>			
1	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Специально - беговые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, по повороту. Кроссовая подготовка. Подвижные игры на развитие двигательной реакции и с элементами бега, прыжков.	22
2	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста.	30
3	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки.	16
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>Семестр № 2</b>			
1.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	30
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки.	16
3.	Легкая атлетика	Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона; прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Игровые упражнения с элементами бега и прыжков.	22
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>Семестр № 3</b>			
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально - беговых упражнений; низкого старта и стартового разгона; бега по прямой и виражу; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка.	22

2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема подачи. Двухсторонняя игра.	20
3.	Плавание	Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	12
4.	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие общих и специальных физических качеств по средствам круговой тренировки.	14
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>Семестр № 4</b>			
1.	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.	20
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки.	14
3.	Плавание	Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на спине (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	12
4.	Легкая атлетика	Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	22
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>Семестр № 5</b>			
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; низкого старта; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафета с элементами легкой атлетики.	18
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема подачи. Двухсторонняя игра.	20

3.	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди и плавания кролем на спине. Обучение старту в плавании кролем на спине.	12
4.	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	Развитие специальных и профессионально-прикладных физических качеств средствами физической культуры.	18
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>340</b>

### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

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

### 5.1 Перечень контрольных вопросов (типовых заданий)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1	Легкая атлетика	Бег 30 метров; бег 100 метров, бег 2 км (девушки) и 3 км (юноши); прыжок в длину с места.
2	ОФП (общая физическая подготовка)	Юноши: подтягивание на перекладине; выход силой на высокой перекладине; из виса на перекладине поднос прямых ног до касания перекладины; в висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90°; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки: лежа на гимнастической скамейке, руки закреплены за головой, подъем прямых ног до касания скамейки за головой; наклоны туловища, сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой; поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой; выпрыгивание из глубокого приседа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, от гимнастической скамейки; приседание на левой и правой ноге (опора о стену).



3	Плавание	Плавание кролем на груди (50 м) и кролем на спине (50 м).
4	Спортивные игры (волейбол)	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах и в группе. Техника нападающего удара из зоны 2 и 4. Техника подачи мяча на точность (в определённую зону на площадке). Учебная игра с закреплением пройденного материала.
5	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.

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

Учебным планом не предусмотрено.

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

Учебным планом не предусмотрено.

## **5.4 Перечень контрольных работ.**

Учебным планом не предусмотрено.

# **6. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

## **6.1. Перечень основной литературы**

- 1) Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка (знать и уметь): Учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
- 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.
- 3) Никишкин В.А. Физическая культура студентов: Учебник / В.А. Никишкин, Л.М. Крылова, А.Ф. Пшеничников, С.И. Крамской – М.:АСВ, 2010.
- 4) Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2005.

## **6.2. Перечень дополнительной литературы**

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. – 391 с.
2. Козина Ж.Л. Спортивные игры: учебник для студентов педагогических вузов факультетов физического воспитания в 2-х томах / Ж.Л. Козина, И.Б. Гриниченко, С.И. Крамской, Ю.М. Поярков; под общей ред. Ж.Л. Козиной. – Харьков, 2013. – Т.1. 446с.
3. Крамской С.И. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, И.А. Амельченко, Е.Г. Олейник, П.А. Захаров, Т.В. Бондаренко, А.М. Страхов, Г.В. Мусиков, С.В. Манучарян - Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова, 2012.
4. 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.

### 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

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

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа и ГРС 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 И ГРАФИКА РАБОТЫ СТУДЕНТОВ (ГРС)

8.2. Утверждение рабочей программы и ГРС с изменениями, дополнениями  
Рабочая программа и ГРС 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. 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.

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

2. Ковалева М.В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей: учебное пособие / М.В. Ковалева. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 197 с.

<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2017041711282367900000651141>

3. 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>

4. 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>

### 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 И ГРАФИКА РАБОТЫ СТУДЕНТОВ (ГРС)

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений  
Рабочая программа и ГРС без изменений утверждена на 2019 /2020 учебный год.

Протокол № 20 заседания кафедры от «3» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



С.И. Крамской

Директор института \_\_\_\_\_



С.С. Латышев

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

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений  
Рабочая программа и ГРС без изменений утверждена на 2020 /2021 учебный  
год.

Протокол № 14 заседания кафедры от «6» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



С.И. Крамской

Директор института \_\_\_\_\_



С.С. Латышев

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

8.1. 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 «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающегося, формирование у него жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Целью изучения курса является:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование мотивационно-ценностного отношения и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью и в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Это даёт возможность студенту:

- овладеть системой жизненно-необходимых и профессиональных практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья;
- увеличить индивидуальный опыт занятий базовыми видами спорта, общефизическими и профессионально-прикладными упражнениями;
- овладеть технологиями современных систем физической культуры;
- приобрести компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладеть навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Занятия по физической культуре проводятся в виде практических занятий по следующим разделам: лёгкая атлетика, спортивные игры (волейбол и баскетбол), плавание, общая и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Форма контроля: текущая и промежуточная. Текущий контроль проводится в форме тестирования уровня физической подготовленности студента и выполнения им заданий по видам спорта. Промежуточным контролем является зачёт по дисциплине «Физическая культура». Он проводится в форме сдачи студентом контрольных зачётных нормативов в конце каждого семестра (зимние и летние нормативы). К сдаче зачётных нормативов допускается студент, не имеющий пропуски практических занятий.

Все текущие и контрольные нормативы по физической культуре студент сдаёт для оценки преподавателем его функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки его готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).