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

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
_____ В.С. Богданов
«14» ____12____ 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины
Физическая культура

Направление подготовки
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Институт технологического оборудования и машиностроения

Кафедра физического воспитания и спорта

Белгород – 2015

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 октября 2015 № 1081.
- 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
Энергетики теплотехнологии

Заведующий кафедрой: к.т.н., профессор (В.П. Кожевников)

«27» 11 2015 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

«30» 11 2015 г., протокол № 6

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

Рабочая программа одобрена методической комиссией
Института технологического оборудования и машиностроения

«14» 12 2015 г., протокол № 2

Председатель: доцент (В.Б. Герасименко)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции			Требования к результатам обучения
№	Код компетенции	Компетенция	
Общекультурные			
1	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В результате освоения дисциплины обучающийся должен: **Знать:** Содержание (разделы) дисциплины; средства и методы физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; 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 для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие своих двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** Системой практических умений и навыков (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовленности).

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	68	4	68	4	68	4	68	4	68	4
Контактная работа (аудиторные занятия), в т. ч.:	340	68	4	68	4	68	4	68	4	68	4
Лекции											
Лабораторные											
Практические	340	68	4	68	4	68	4	68	4	68	4
Самостоятельная работа студентов, в том числе:											
Курсовой проект											
Курсовая работа											
Расчетно-графические задания											
Индивидуальное домашнее задание											
Другие виды самостоятельной работы											
Форма промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет		зачет		зачет		зачет		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.	
		Практические занятия	Всего часов
Курс 1 Семестр 1			
1.	Легкая атлетика или офп	24	24
2.	Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба	30*	30*
3.	Плавание или офп	14	14
ИТОГО:		**68**	**68**
Курс 1 Семестр 2			
1.	Плавание или офп	14	14
2.	Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба	30*	30*
3.	Легкая атлетика или офп	24	24
ИТОГО:		**68**	**68**
Курс 2 Семестр 3			
1.	Легкая атлетика или офп	24	24
2.	Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба	30*	30*
3.	Плавание или офп	14	14
ИТОГО:		**68**	**68**
Курс 2 Семестр 4			
1.	Плавание или офп	14	14
2.	Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба	30*	30*
3.	Легкая атлетика или офп	24	24
ИТОГО:		**68**	**68**
Курс 3 Семестр 5			
1.	Легкая атлетика или офп	24	24
2.	Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба	30*	30*
3.	Плавание или офп	14	14
ИТОГО:		**68**	**68**
ВСЕГО:		**340**	**340**

* в каждом семестре из пункта №2 студент может выбрать один из предлагаемых разделов

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

№	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час	
		Практические занятия	Всего часов
Курс 1 Семестр 1			
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба	24	24
2.	Спортивные и подвижные игры Гимнастика Шахматы	30*	30*
3.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление	14	14
ИТОГО:		**68**	**68**
Курс 1 Семестр 2			
1.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление	14	14
2.	Спортивные и подвижные игры Гимнастика Шахматы	30*	30*
3.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба	24	24
ИТОГО:		**68**	**68/**
Курс 2 Семестр 3			
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба	24	24
2.	Спортивные и подвижные игры Гимнастика Шахматы	30*	30*
3.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление	14	14
ИТОГО:		**68**	**68**
Курс 2 Семестр 4			
1.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление	14	14
2.	Спортивные и подвижные игры Гимнастика Шахматы	30*	30*
3.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба	24	24
ИТОГО:		**68**	**68**
Курс 3 Семестр 5			
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба	24	24
2.	Спортивные и подвижные игры Гимнастика Шахматы	30*	30*
3.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление	14	14
ИТОГО:		**68**	**68**
ВСЕГО:		**340**	**340**

* в каждом семестре из пункта №2 студент может выбрать один из предлагаемых разделов

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

№	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Количество часов
Семестр № 1			
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.	24
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста.	30
	Атлетическая гимнастика	Обучение техники выполнения упражнений с легкими отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях.	
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из пневматической винтовки из положения сидя с упора, с опора локтей о стол или стойку. Обучения изготовки для стрельбы сидя с упора. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.	
3.	Плавание	Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
		ИТОГО:	**68**
Семестр № 2			
1.	Плавание	Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста.	30
	Атлетическая гимнастика	Обучение и совершенствования техники выполнения упражнений с легкими отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях.	

	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из пневматической винтовки из положения сидя стоя. Обучения изготовки для стрельбы стоя. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.	
3.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона; прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Игровые упражнения с элементами бега и прыжков.	24
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
		ИТОГО:	**68**
		Семестр № 3	
1.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	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.	24
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема подачи. Двухсторонняя игра.	30
	Атлетическая гимнастика	Совершенствование техники выполнения подъёма отягощений гантель из исходного положения стоя, сидя. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений.	
	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.	
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучения изготовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.	
3.	Плавание или ОФП (общая физическая подготовка)	Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
		ИТОГО:	**68**

Семестр № 4			
1.	Плавание или ОФП (общая физическая подготовка)	Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на спине (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема подачи. Двухсторонняя игра.	30
	Атлетическая гимнастика	Развитие общей выносливости и укрепления всех мышечных групп, использую облегченные гантели и работу на тренажерах. Развития силы мышц определяющих эффективность профессиональной деятельности.	
	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.	
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из пневматического пистолета. Обучения изготовки для стрельбы из пневматического пистолета. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок из пневматического пистолета.	
3.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	24
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
		ИТОГО:	**68**
Семестр № 5			
1.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	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.	24
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема подачи. Двухсторонняя игра.	30
	Атлетическая гимнастика	Совершенствование техники упражнений с легкими отягощениями для мышц плечевого пояса. Развитие общей выносливости и укрепления всех мышечных групп. Корригирующие восстановительные упражнения для компрессионной разгрузки позвоночника.	

	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.	
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела малокалиберного пистолета для стрельбы на 50 метров, малокалиберного стандартного пистолета для стрельбы на 25 метров. Обучения изготовки для стрельбы малокалиберных спортивных пистолетов. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок из малокалиберных пистолетов.	
3.	Плавание или ОФП (общая физическая подготовка)	Совершенствование техники плавания кролем на груди и плавания кролем на спине. Обучение старту в плавание кролем на спине.	14
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
		ИТОГО:	**68**
		ВСЕГО:	**340**

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

№	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Количество часов
		Семестр №1	
1.	Легкая атлетика или Скандинавская ходьба	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания.	24
		Обучение правильной техники ходьбы. Ходьба по ровной местности. Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой.	
2.	Спортивные и подвижные игры	Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями. Оздоровительная гимнастика, направленная на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.	
	Шахматы	История шахмат. Основные правила игры. Элементы тактики. Решения задач и комбинаций.	
3.	Плавание	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.	14

	или Упражнения на расслабление и восстановление	Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	
		ИТОГО:	**68**
		Семестр № 2	
1.	Плавание или Упражнения на расслабление и восстановление	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата	14
		Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	
2.	Спортивные и подвижные игры	Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Упражнения, направленные на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.	
	Шахматы	Значение шахмат в интеллектуальном воспитании молодежи. Основные тактические приемы игры. Атака. Элементарные окончания. Блиц турниры.	
3.	Легкая атлетика или Скандинавская ходьба	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания.	24
		Обучение правильной техники ходьбы. Ходьба по пересеченной местности. Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой.	
		ИТОГО:	**68**
		Семестр № 3	
1.	Легкая атлетика или Скандинавская ходьба	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания.	24
		Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организации самостоятельных занятий.	
2.	Спортивные и подвижные игры	Совершенствование элементов техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами.	

		Упражнения, направленные на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).	
	Шахматы	Основные правила игры в дебюте. Ловушка в дебюте, середине игры и эндшпиле. Простейшее окончание. Приемы игры в середине парии. Блиц турниры.	
3.	Плавание или Упражнения на расслабление и восстановление	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата	14
		Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	
		ИТОГО:	**68**
		Семестр № 4	
1.	Плавание или Упражнения на расслабление и восстановление	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата	14
		Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	
2.	Спортивные и подвижные игры	Совершенствование элементов техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Упражнения, направленные на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.	
	Шахматы	Главные приемы игры в середине партии. Ладейное окончание. Другие окончания. Конкурс решения задач.	
3.	Легкая атлетика или Скандинавская ходьба	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания.	24
		Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организации самостоятельных занятий.	
		ИТОГО:	**68**
		Семестр №5	
1.	Легкая атлетика или	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания.	24
		Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной	

	Скандинавская ходьба	интенсивностью. Сформировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям скандинавской ходьбой.	
2.	Спортивные и подвижные игры	Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Упражнения, направленные на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.	
	Шахматы	Шахматы на современном этапе развития. Учебные позиции. Конкурсы решения задач этюдов комбинации. Блиц турниры.	
3.	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата. Подвижные игры в воде.	14
	или Упражнения на расслабление и восстановление	Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	
		ИТОГО:	**68**
		ВСЕГО:	**340**

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) (основное учебное отделение)

№ 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

		головои, 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 гимнастическом скамейки; приседание на левой и правой ноге (опора о стену).
3.	Плавание	Плавание кролем на груди (50 м) и кролем на спине (50 м).

5.1. Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) (специальное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1.	Легкая атлетика	Тест Купера, прыжок в длину с места
2.	Гимнастика	Девушки: 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. Юноши: 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.
3.	Плавание	Плавание кролем на груди (50 м) и брассом (50м) без учета времени

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) 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
2) Крамской С.И. Организация и подготовка к сдачи 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

3) 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.
https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411
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

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: основное учебное отделение – лёгкая атлетика, спортивные игры (волейбол и баскетбол), плавание, атлетическая гимнастика, пулевая стрельба, общая физическая подготовка и специальное учебное отделение – легкая атлетика, скандинавская ходьба, спортивные и подвижные игры, гимнастика, шахматы, плавание.

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).

8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 2016 /2017 учебный год.

Протокол № 18 заседания кафедры от « 16» 05 2016 г.

Заведующий кафедрой _____ С.И. Крамской

Директор института_____ В.С. Богданов

8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

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

Протокол № 24 заседания кафедры от « 22» 05 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 № 17 заседания кафедры от « 21» 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 сдачи 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

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

Утверждение рабочей программы без изменений

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

Протокол № 21 заседания кафедры от «15» 06 20 20 г.

Заведующий кафедрой _____Крамской С.И.

Директор института _____Латышев С.С.

8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

8.1 Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа 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