

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

**СОГЛАСОВАНО**
Директор института заочного
обучения
М.Н. Нестеров
« 30 » _____ 2016 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор института
В.С. Богданов
« 09 » _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

**15.03.05з Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств**

Профиль подготовки

15.03.05-01з Технология машиностроения

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

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 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 г. №1000.

- 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
Технологии машиностроения

Заведующий кафедрой: д.т.н., доцент  (Т.А. Дуюн)

« 1 » 09 2016 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

« 5 » 09 2016 г., протокол № 2

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

Рабочая программа одобрена методической комиссией
Института технологического оборудования и машиностроения

« 29 » 09 2016 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-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физической культуры, методики самостоятельных занятий, законодательную базу физической культуры и спорта; - уметь понимать, как использовать средства и методы физической культуры для самостоятельного профессионального и личного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - владеть средствами и методами использования физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание дисциплины основывается и является логическим продолжением следующих дисциплин:

№	Наименование дисциплины (модуля)
1	Физическая культура

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕ, 72 часа.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр №6
		Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины, час	72	
Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч:	12	12
Лекции	8	8
Лабораторные		
Практические	4	4
Самостоятельная работа студентов, в том числе:	60	60
Курсовой проект		
Курсовая работа		
Расчетно-графические задания		
Индивидуальное домашнее задание	9	9
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	51	51
Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		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.		
		Лекции	Практические занятия	Самостоятель- ная работа
Семестр № 6				
1.	Основы здорового образа жизни студента.	2	—	2
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.		—	2
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	2	2	10
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.			10
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	2	2	10
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.			10
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.	2	—	6
8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.			6
9.	Олимпийские и параолимпийские игры.	2	—	2
10.	Спорт в Белгородской области.			2
ИТОГО:		8	4	60

4.2. Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Количество часов
Семестр № 6			
1.	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.	2
2.	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.	
3.	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
4.	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.	
ИТОГО:			4

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.	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	Физическая культура, как часть общечеловеческой

	содержание физической культуры и физического воспитания.	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 параолимпийские 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). Параолимпийские 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 параолимпийских игр.

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.

Предусмотрено: одно индивидуальное домашнее задание в семестре №6. На его выполнение предусмотрено 9 часов. Студенту необходимо выполнить аттестационную работу и защитить её. Тема аттестационной работы берется из предлагаемых в пункте 5.1 контрольных вопросов.

5.4 Перечень контрольных работ.

Учебным планом не предусмотрено.

6. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

6.1. Перечень основной литературы

- 1) Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2003.
- 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» (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. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. - Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова, 2012.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411>
3. 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

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

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа и ГРС без изменений утверждена на 20__ /20__
учебный год.

Протокол № _____ заседания кафедры от «___» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ С.И. Крамской

Директор института _____ В.С. Богданов

(или)

8.2. Утверждение рабочей программы и ГРС с изменениями,
дополнениями

Рабочая программа и ГРС с изменениями, дополнениями утверждена
на 20__ /20__ учебный год.

Протокол № _____ заседания кафедры от «___» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой _____ С. И. Крамской

Директор института _____ В.С. Богданов

ПРИЛОЖЕНИЯ

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

Содержание учебной дисциплины «Физическое воспитание» 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 по физическому воспитанию проводятся по десяти разделам в виде лекционных занятий и по четырем разделам в виде практических занятий.

1.1 Подготовка к лекциям.

Лекции по дисциплине «Физическое воспитание» 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.

1.2 Подготовка к практическим занятиям.

Темы практических занятий доводятся студенту на первом занятии. К 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 четыре теоретических раздела дисциплины «Физическое воспитание», 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. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2003. С.31-74.

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

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2003. С.20-36.

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. С. 20-100.

<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411>

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

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка (знать и уметь): Учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2012. С.8-24.

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. 56-72.

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

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

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2003. С. 5-12.

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка (знать и уметь): Учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2012. С. 5-24.

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. 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/20160304124315391000006542742>

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. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2003. С. 95-121.
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.

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

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2003. С.151-175.
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. С. 50-235. <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/20160304124315391000006542742>.

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

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/20160304124315391000006542742>
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.

Девятый раздел: Олимпийские и параолимпийские 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. 50-235. <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/20160304124315391000006542742>

Десятый раздел: Спорт в Белгородской области.

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. С. 50-235. <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/20160304124315391000006542742>

1.3 Форма контроля: промежуточная. Промежуточный контролем является зачёт по дисциплине «Физическое воспитание». Он проводится в форме ответа на билет по теоретическому разделу (два вопроса). К сдаче итоговой аттестации по теоретическому разделу допускается студент, защитивший аттестационную работу.