

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института

Богданов В.С.  
«18» / 02 2016 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

**Физическая культура**

Направление подготовки:

**38.03.03 Управление персоналом**

Направленность программы (профиль):

**Управление персоналом организации**

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 38.03.03 Управление персоналом (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 №1461.

- 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  
Социологии и управления

Заведующий кафедрой: к.с.н., профессор  (В.Ш. Гузаиров)

« 05 » 02 2016 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры  
Физического воспитания и спорта

« 08 » 02 2016 г., протокол № 11

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

Рабочая программа одобрена методической комиссией  
Института технологического оборудования и машиностроения

« 18 » 02 2016 г., протокол № 3

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 | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>Знать:</b> 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.</p> <p><b>Уметь:</b> 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.</p> <p><b>Владеть:</b> Системой практических умений и навыков (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовленности).</p> |

## 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        |
| <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          | 4        | 68          | 4        | 68          | 4        | 68          | 4        | 68          | 4        |
| <b>Самостоятельная работа студентов, в том числе:</b>   |             |             |          |             |          |             |          |             |          |             |          |
| 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<br>(краткое содержание) | Объём на тематический раздел по<br>видам учебной нагрузки, час. |             |
|-------------------------|--|---|-------------|
|                         |  | Практические<br>занятия   | Всего часов |
| <b>Курс 1 Семестр 1</b> |  |   |             |
| 1.                      | Легкая атлетика или офп                      | 24  | 24          |
| 2.                      | Спортивные игры (волейбол)                   | 30*   | 30*         |
|                         | Атлетическая гимнастика                      |   |             |
|                         | Спортивные игры (баскетбол)                  |   |             |
|                         | Пулевая стрельба                             |   |             |
| 3.                      | Плавание или офп                             | 14  | 14          |
| <b>ИТОГО:</b>           |  | <b>68</b>   | <b>68</b>   |
| <b>Курс 1 Семестр 2</b> |  |   |             |
| 1.                      | Плавание или офп                             | 14  | 14          |
| 2.                      | Спортивные игры (волейбол)                   | 30*   | 30*         |
|                         | Атлетическая гимнастика                      |   |             |
|                         | Спортивные игры (баскетбол)                  |   |             |
|                         | Пулевая стрельба                             |   |             |
| 3.                      | Легкая атлетика или офп                      | 24  | 24          |
| <b>ИТОГО:</b>           |  | <b>68</b>   | <b>68</b>   |
| <b>Курс 2 Семестр 3</b> |  |   |             |
| 1.                      | Легкая атлетика или офп                      | 24  | 24          |
| 2.                      | Спортивные игры (волейбол)                   | 30*   | 30*         |
|                         | Атлетическая гимнастика                      |   |             |
|                         | Спортивные игры (баскетбол)                  |   |             |
|                         | Пулевая стрельба                             |   |             |
| 3.                      | Плавание или офп                             | 14  | 14          |
| <b>ИТОГО:</b>           |  | <b>68</b>   | <b>68</b>   |
| <b>Курс 2 Семестр 4</b> |  |   |             |
| 1.                      | Плавание или офп                             | 14  | 14          |
| 2.                      | Спортивные игры (волейбол)                   | 30*   | 30*         |
|                         | Атлетическая гимнастика                      |   |             |
|                         | Спортивные игры (баскетбол)                  |   |             |
|                         | Пулевая стрельба                             |   |             |
| 3.                      | Легкая атлетика или офп                      | 24  | 24          |
| <b>ИТОГО:</b>           |  | <b>68</b>   | <b>68</b>   |
| <b>Курс 3 Семестр 5</b> |  |   |             |
| 1.                      | Легкая атлетика или офп                      | 24  | 24          |
| 2.                      | Спортивные игры (волейбол)                   | 30*   | 30*         |
|                         | Атлетическая гимнастика                      |   |             |
|                         | Спортивные игры (баскетбол)                  |   |             |
|                         | Пулевая стрельба                             |   |             |
| 3.                      | Плавание или офп                             | 14  | 14          |
| <b>ИТОГО:</b>           |  | <b>68</b>   | <b>68</b>   |
| <b>ВСЕГО:</b>           |  | <b>340</b>  | <b>340</b>  |

\* 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<br>(краткое содержание)             | Объем на тематический раздел по<br>видам учебной нагрузки, час |             |
|-------------------------|--|--|-------------|
|                         |  | Практические<br>занятия  | Всего часов |
| <b>Курс 1 Семестр 1</b> |  |  |             |
| 1.                      | Легкая атлетика или скандинавская ходьба                 | 24   | 24          |
| 2.                      | Спортивные и подвижные игры                              | 30*  | 30*         |
|                         | Гимнастика   |  |             |
|                         | Шахматы  |  |             |
| 3.                      | Плавание или упражнения на расслабление и восстановление | 14   | 14          |
| <b>ИТОГО:</b>           |  | <b>68</b>  | <b>68</b>   |
| <b>Курс 1 Семестр 2</b> |  |  |             |
| 1.                      | Плавание или упражнения на расслабление и восстановление | 14   | 14          |
| 2.                      | Спортивные и подвижные игры                              | 30*  | 30*         |
|                         | Гимнастика   |  |             |
|                         | Шахматы  |  |             |
| 3.                      | Легкая атлетика или скандинавская ходьба                 | 24   | 24          |
| <b>ИТОГО:</b>           |  | <b>68</b>  | <b>68</b>   |
| <b>Курс 2 Семестр 3</b> |  |  |             |
| 1.                      | Легкая атлетика или скандинавская ходьба                 | 24   | 24          |
| 2.                      | Спортивные и подвижные игры                              | 30*  | 30*         |
|                         | Гимнастика   |  |             |
|                         | Шахматы  |  |             |
| 3.                      | Плавание или упражнения на расслабление и восстановление | 14   | 14          |
| <b>ИТОГО:</b>           |  | <b>68</b>  | <b>68</b>   |
| <b>Курс 2 Семестр 4</b> |  |  |             |
| 1.                      | Плавание или упражнения на расслабление и восстановление | 14   | 14          |
| 2.                      | Спортивные и подвижные игры                              | 30*  | 30*         |
|                         | Гимнастика   |  |             |
|                         | Шахматы  |  |             |
| 3.                      | Легкая атлетика или скандинавская ходьба                 | 24   | 24          |
| <b>ИТОГО:</b>           |  | <b>68</b>  | <b>68</b>   |
| <b>Курс 3 Семестр 5</b> |  |  |             |
| 1.                      | Легкая атлетика или скандинавская ходьба                 | 24   | 24          |
| 2.                      | Спортивные и подвижные игры                              | 30*  | 30*         |
|                         | Гимнастика   |  |             |
|                         | Шахматы  |  |             |
| 3.                      | Плавание или упражнения на расслабление и восстановление | 14   | 14          |
| <b>ИТОГО:</b>           |  | <b>68</b>  | <b>68</b>   |
| <b>ВСЕГО:</b>           |  | <b>340</b>   | <b>340</b>  |

\* 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 |
|--------------------|--|---|------------------|
| <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. | 24               |
|                    | или<br>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<br>ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».  |                  |
| <b>ИТОГО:</b>      |  |   | <b>68</b>        |
| <b>Семестр № 2</b> |  |   |                  |
| 1.                 | Плавание                                 | Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).   | 14               |
|                    | или<br>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 изготки для стрельбы стоя. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.  |           |
| 3.                 | Легкая атлетика<br>или<br>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.<br>Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».   | 24        |
| <b>ИТОГО:</b>      |   |   | <b>68</b> |
| <b>Семестр № 3</b> |   |   |           |
| 1.                 | Легкая атлетика<br>или<br>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.<br>Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». | 24        |
| 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.   |           |
| 3.                 | Пулевая стрельба  | Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучения изготки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.  | 14        |
|                    | Плавание<br>или<br>ОФП (общая физическая подготовка)        | Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).<br>Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».   |           |
| <b>ИТОГО:</b>      |   |   | <b>68</b> |



| <b>Семестр № 4</b> |  |   |           |
|--------------------|--|---|-----------|
| 1.                 | Плавание                                 | Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на спине (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).   | 14        |
|                    | или<br>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 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, используя 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 изготовления для стрельбы из пневматического пистолета. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок из пневматического пистолета.                       |           |
| 3.                 | Легкая атлетика                          | Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.   | 24        |
|                    | или<br>ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».  |           |
| <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. | 24        |
|                    | или<br>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 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. Корректирующие 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 изготовления для стрельбы малокалиберных спортивных пистолетов. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок из малокалиберных пистолетов. |            |
| 3.            | Плавание<br>или<br>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».   |            |
| <b>ИТОГО:</b> |  |  | <b>68</b>  |
| <b>ВСЕГО:</b> |  |  | <b>340</b> |

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

| №                 | Наименование раздела дисциплины                | Тема практического (семинарского) занятия  | Количество часов |
|-------------------|--|--|------------------|
| <b>Семестр №1</b> |  |  |                  |
| 1.                | Легкая атлетика<br>или<br>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. Корректирующая 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<br>Упражнения на расслабление и восстановление                 | Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.  |           |
| <b>ИТОГО:</b>      |  |   | <b>68</b> |
| <b>Семестр № 2</b> |  |   |           |
| 1.                 | Плавание<br><br>или<br>Упражнения на расслабление и восстановление | Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.<br><br>Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.  | 14        |
| 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. Корректирующая 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  | Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания.  | 24        |
|                    | или<br>Скандинавская ходьба  | Обучение правильной технике ходьбы. Ходьба по пересеченной местности. Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой.  |           |
| <b>ИТОГО:</b>      |  |   | <b>68</b> |
| <b>Семестр № 3</b> |  |   |           |
| 1.                 | Легкая атлетика<br><br>или<br>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.<br><br>Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организации самостоятельных занятий.                            | 24        |
| 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. Корректирующая 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 партии. Блиц турниры.  |           |
| 3.                 | Плавание<br>или<br>Упражнения на расслабление и восстановление | Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата<br>Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.   | 14        |
| <b>ИТОГО:</b>      |  |   | <b>68</b> |
| <b>Семестр № 4</b> |  |   |           |
| 1.                 | Плавание<br>или<br>Упражнения на расслабление и восстановление | Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата<br>Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.  | 14        |
| 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. Корректирующая 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  | Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания.  | 24        |
|                    | или<br>Скандинавская ходьба                                    | Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организации самостоятельных занятий.  |           |
| <b>ИТОГО:</b>      |  |   | <b>68</b> |
| <b>Семестр №5</b>  |  |   |           |
| 1.                 | Легкая атлетика  | 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        |

|               |  |   |            |
|---------------|--|---|------------|
|               | или<br>Скандинавская ходьба                        | Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной 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. Корректирующая 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<br>Упражнения на расслабление и восстановление | Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.  |            |
| <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) (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.<br>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).   |

### 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.<br>Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине; наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке.<br>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 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>
- 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://elibr.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

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

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

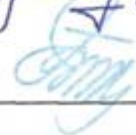
Протокол № 25 заседания кафедры от « 5 » 06 2017 г.

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. 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

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 \_\_\_\_\_



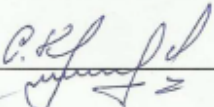
С.С. Латышев

## 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: 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).