

Специальность 08.05.01

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор института


С.С. Латышев
« 19 » 06 2019 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Физическая культура и спорт

Специальность:

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Направленность программы (специализация):

Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений

Квалификация

инженер-строитель

Форма обучения

очная

Институт технологического оборудования и машиностроения

Кафедра физического воспитания и спорта

Белгород – 2019

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2017 года № 483.
- учебного плана, утвержденного ученым советом БГТУ им. В.Г. Шухова в 2019 году.

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

к.п.н., доцент  (М.В. Ковалева)

ст. преподаватель  (И.В. Куликова)

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

« 05 » 06 2019 г., протокол № 18

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

Рабочая программа согласована с выпускающей кафедрой
Строительства и городского хозяйства

Заведующий кафедрой: д.т.н., профессор  (Л.А. Сулейманова)

« 06 » 06 2019 г.

Рабочая программа одобрена методической комиссией
Института технологического оборудования и машиностроения

« 19 » 06 2019 г., протокол № 10

Председатель: доцент  (В.Б. Герасименко)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье-сбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	<p>Знать критерии физической подготовки человека</p> <p>Уметь определять критерии физической подготовки человека</p> <p>Владеть навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</p>
		УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	<p>Знать показатели собственного здоровья</p> <p>Уметь определять уровень развития личных физических качеств</p> <p>Владеть навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</p>
		УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	<p>Знать основные физиологические особенности организма</p> <p>Уметь работать со здоровьесберегающими технологиями</p> <p>Владеть навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</p>
		УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности	<p>Знать методы физической культуры и спорта для собственного физического развития</p> <p>Уметь определять средства физической культуры и спорта для собственного физического развития</p> <p>Владеть навыками выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности</p>
		УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	<p>Знать приемы профилактики профессиональных заболеваний</p> <p>Уметь определять способы профилактики профессиональных заболеваний</p> <p>Владеть навыками выбора рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Данная компетенция формируется следующими дисциплинами:

Стадия	Наименования дисциплины
1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
2	Физическая культура и спорт

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. единиц, 72 часа.

Форма промежуточной аттестации зачет

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 6
Общая трудоемкость дисциплины, час	72	
Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:	53	53
лекции	17	17
лабораторные		
практические	34	34
групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации	2	2
Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:	19	19
Курсовой проект		
Курсовая работа		
Расчетно-графическое задание		
Индивидуальное домашнее задание		
Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия)	19	19
Экзамен, зачет	зачет	зачет

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Наименование тем, их содержание и объем

Курс **3** Семестр **6** (основное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	работа на подготовку к аудиторным
1.	Основы здорового образа жизни студента.	1	1	—	1
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	2	1	—	2
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	2	4	—	2
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	2	4	—	2
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	2	2	—	2

6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2	—	3
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.	2	2	—	2
8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.	2	2	—	2
9.	Олимпийские и паралимпийские игры.	1	2	—	2
10.	Спорт в Белгородской области.	1	2	—	1
11.	Спортивные игры (баскетбол).	—	4	—	—
12.	ОФП (общая физическая подготовка).	—	4	—	—
13.	Легкая атлетика.	—	4	—	—
ВСЕГО		17	34	—	19

4.1 Наименование тем, их содержание и объем
Курс 3 Семестр 6
(специальное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	работа на подготовку к аудиторным
1.	Основы здорового образа жизни студента.	1	1	—	1
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	2	1	—	2
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	2	4	—	2
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	2	4	—	2
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	2	2	—	2
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	2	2	—	3
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.	2	2	—	2

8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.	2	2	—	2
9.	Олимпийские и паралимпийские игры.	1	2	—	2
10.	Спорт в Белгородской области.	1	2	—	1
11.	Плавание.	—	4	—	—
12.	Гимнастика.	—	4	—	—
13.	Легкая атлетика.	—	4	—	—
	ВСЕГО	17	34	—	19

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	К-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
семестр № 6				
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха.	1	1
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке. Определения и особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).	1	2
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	Понятие о физической рекреации. Дозированная ходьба и ее характеристика, самоконтроль. Содержание понятия «утомление». Внешние признаки степени утомления при различных режимах умственной и физической нагрузки. Лечебная физическая культура, её значение в коррекции и профилактике заболеваний. Общие принципы массажа и самомассажа.	4	2
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие? Законодательная база развития физической культуры и спорта.	4	2
5.	Основы самостоятельных	Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	2	2

	занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	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.		
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовке студентов в вузе. Контроль за эффективностью ППФП. Методика подбора ППФП с учетом направления подготовки студентов.	2	3
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.	Роль тренера в подготовке спортсменов. Роль спортивного арбитра на соревнованиях. Допинг (причины запрета в спорте). пляжные виды спорта (достижения российских спортсменов).	2	2
8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.	Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта. Возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к выполнению норм комплекса ГТО.	2	2
9.	Олимпийские и паралимпийские игры.	Ритуал открытия и закрытия Олимпийских игр. Олимпийская символика. Паралимпийские игры. Социальная значимость развития спорта среди лиц с ограниченными физическими возможностями.	2	2
10.	Спорт в Белгородской области.	Изучение исторических материалов выступления Белгородских спортсменов на различных соревнованиях.	2	1
11.	Спортивные игры (баскетбол).	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной и двумя руками. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.	4	—
12.	ОФП (общая физическая подготовка).	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации средствами круговой тренировки.	4	—
13.	Легкая атлетика.	Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	4	—
ИТОГО:			34	19

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	К-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
семестр № 6				
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха.	1	1
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке. Определения и особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).	1	2
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	Понятие о физической рекреации. Дозированная ходьба и ее характеристика, самоконтроль. Содержание понятия «утомление». Внешние признаки степени утомления при различных режимах умственной и физической нагрузки. Лечебная физическая культура, её значение в коррекции и профилактике заболеваний. Общие принципы массажа и самомассажа.	4	2
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие? Законодательная база развития физической культуры и спорта.	4	2
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Формы, организация, построение самостоятельных занятий. Разминка, её значение в физкультурно-спортивной деятельности. Самоконтроль за физическим состоянием здоровья. Понятие о переломах и вывихах, первая медицинская помощь. Меры по снижению риска травматизма.	2	2
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовке студентов в вузе. Контроль за эффективностью ППФП. Методика подбора ППФП с учетом направления подготовки студентов.	2	3
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности	Роль тренера в подготовке спортсменов. Роль спортивного арбитра на соревнованиях. Допинг (причины запрета в спорте). пляжные	2	2

	организации.	виды спорта (достижения российских спортсменов).		
8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.	Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта. Возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Требования к выполнению норм комплекса ГТО.	2	2
9.	Олимпийские и паралимпийские игры.	Ритуал открытия и закрытия Олимпийских игр. Олимпийская символика. Паралимпийские игры. Социальная значимость развития спорта среди лиц с ограниченными физическими возможностями.	2	2
10.	Спорт в Белгородской области.	Изучение исторических материалов выступления Белгородских спортсменов на различных соревнованиях.	2	1
11.	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления.	4	—
12.	Гимнастика	Корректирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Упражнения, направленные на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и внутренних органов. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.	4	—
13.	Легкая атлетика.	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжок в длину с места.	4	—
ИТОГО:			34	19

4.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом.

4.4. Содержание курсового проекта/работы

Не предусмотрено учебным планом.

4.5. Содержание расчетно-графического задания, индивидуальных домашних заданий

Не предусмотрено учебным планом.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Реализация компетенций

1 Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Наименование индикатора достижения компетенции	Используемые средства оценивания
УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Опрос, сдача контрольных нормативов, зачет
УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Опрос, сдача контрольных нормативов, зачет
УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Опрос, сдача контрольных нормативов, зачет
УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности	Опрос, сдача контрольных нормативов, зачет
УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Опрос, сдача контрольных нормативов, зачет

5.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

5.2.1. Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) для зачета (основное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Учение о здоровье человека. Составляющие здоровья человека. Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха. Вредные привычки и борьба с ними. Закаливание. Гигиенические принципы закаливания.
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления. Общие принципы дозирования физических нагрузок. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке. Физические упражнения, активно влияющие на развитие систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Водно-питьевой режим в покое и при физической нагрузке. Контроль за массой тела. Обоснование двигательной активности для формирования, укрепления и сохранения здоровья (гипокинезия и гиподинамия). Понятие о двигательных умениях и навыках. Жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Определение и особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Особенности занятий физической культурой и спортом в различные периоды жизни человека.
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	Средства физической культуры. Понятие о физических упражнениях. Классификация физических упражнений. Понятие о физической рекреации. Значение занятий на свежем воздухе для оздоровления организма. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дозированная ходьба и ее характеристика, самоконтроль. Фоновые виды физической культуры. Организация сна. Попутная тренировка. Физические упражнения в обеденный перерыв. Содержание понятия «утомление». Лечебная физическая культура, её значение в коррекции и профилактике заболеваний. Общие принципы массажа и самомассажа.

4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие? Социальная значимость физической культуры и спорта. Законодательная база развития физической культуры и спорта. П.Ф. Лесгафт – его роль в физическом воспитании России.
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	Разминка, её значение в физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
	Профилактика травматизма.	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 паралимпийские игры.	Олимпийские игры Древней Греции. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Ритуал открытия и закрытия Олимпийских игр. Олимпийская символика. Зимние олимпийские игры. Россия и СССР в олимпийском движении (развитие, значимость, достижения). Паралимпийские игры. Социальная значимость развития спорта и среди инвалидов.
10.	Спорт в Белгородской области.	Развитие спорта в Белгородской области. Белгородчина в олимпийском движении. Лучшие спортсмены – олимпийцы Белгородчины. Белгородцы – участники паралимпийских игр.
11.	Спортивные игры (баскетбол).	Передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Бросок мяча в кольцо с разных дистанций. Ведение мяча в сочетании с передачей, ловлей и бросками мяча в кольцо. Учебная игра с закреплением пройденного материала.
12.	ОФП (общая физическая подготовка).	<u>Юноши</u> : подтягивание на перекладине. <u>Девушки</u> : поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой.
13.	Легкая атлетика.	Бег 100 метров, бег 2 км (девушки) и 3 км (юноши); прыжок в длину с места.

**5.2.1. Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) для зачета
(специальное учебное отделение)**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1.	Основы здорового образа жизни студента.	Учение о здоровье человека. Составляющие здоровья человека. Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха. Вредные привычки и борьба с ними. Закаливание. Гигиенические принципы закаливания.
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине артериального давления. Общие принципы дозирования физических нагрузок. Особенности процесса дыхания при физической нагрузке. Физические упражнения, активно влияющие на развитие систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Водно-питьевой режим в покое и при физической нагрузке. Контроль за массой тела. Обоснование двигательной активности для формирования, укрепления и сохранения здоровья (гипокинезия и гиподинамия). Понятие о двигательных умениях и навыках. Жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Определение и особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Особенности занятий физической культурой и спортом в различные периоды жизни человека.
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	Средства физической культуры. Понятие о физических упражнениях. Классификация физических упражнений. Понятие о физической рекреации. Значение занятий на свежем воздухе для оздоровления организма. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дозированная ходьба и ее характеристика, самоконтроль. Фоновые виды физической культуры. Организация сна. Попутная тренировка. Физические упражнения в обеденный перерыв. Содержание понятия «утомление». Лечебная физическая культура, её значение в коррекции и профилактике заболеваний. Общие принципы массажа и самомассажа.
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие? Социальная значимость физической культуры и спорта. Законодательная база развития физической культуры и спорта. П.Ф. Лесгафт – его роль в физическом воспитании России.
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.	Разминка, её значение в физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и спорт, как средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов. Формы, организация, построение самостоятельных занятий. Самоконтроль за физическим состоянием здоровья. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Стретчинг, его значение для профилактики травматизма в физкультурно-спортивной деятельности. Экстремальные виды спортивной деятельности. Меры по снижению риска травматизма. Понятие о переломах и вывихах, первая медицинская помощь.
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Понятие профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Ее цели, задачи, формы организации.
7.	Спорт. Характеристика 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 паралимпийские игры.	Олимпийские игры Древней Греции. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Ритуал открытия и закрытия Олимпийских игр. Олимпийская символика. Зимние олимпийские игры. Россия и СССР в олимпийском движении (развитие, значимость, достижения). Паралимпийские игры. Социальная значимость развития спорта и среди инвалидов.
10.	Спорт в Белгородской области.	Развитие спорта в Белгородской области. Белгородчина в олимпийском движении. Лучшие спортсмены – олимпийцы Белгородчины. Белгородцы – участники паралимпийских игр.
11.	Плавание	Плавание кролем на груди (50 м) и брассом (50м) без учета времени.
12.	Гимнастика	<u>Девушки:</u> сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки; поднятие согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин; наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке. <u>Юноши:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднятие согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин; наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке.
13.	Легкая атлетика.	Тест Купера, прыжок в длину с места.

5.2.2. Перечень контрольных материалов для защиты курсового проекта/ курсовой работы

Не предусмотрено учебным планом.

5.3. Типовые контрольные задания (материалы) для текущего контроля в семестре

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в форме собеседования и сдачи контрольных нормативов.

Контрольные нормативы (основное учебное отделение) 3 курс 6 семестр

Нормативы	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м. (сек.)	13,2	13,3- 13,6	13,7- 14,0	14,1- 14,3	14,4- 14,6	15,7	15,8- 16,0	16,1- 17,0	17,1- 17,9	18,0- 18,7
Прыжок в длину с места (см.)	250	249- 240	239- 230	229- 220	219- 215	190	189- 180	179- 170	169- 160	159- 150
Подтягивание на перекладине (юноши). Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки)	15	14-12	11-9	8-7	6-5	60	59-50	49-40	39-30	29-20
Бег 3000 м. (юн) Бег 2000 м. (дев)	12,0	12,01- 12,35	12,36- 13,10	13,11- 13,50	13,51- 14,31	10,15	10,16- 10,50	10,51- 11,15	11,16- 11,50	11,51- 12,15

Контрольные нормативы (специальное учебное отделение)
3курс 6 семестр

Нормативы	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (девушки).	30	25	23	20	18	12	10	8	6	4
Поднимание согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин.	50	48	45	42	40	45	42	40	38	35
Прыжок в длину с места (см)	230	220	215	205	200	175	170	165	160	155
Тест Купера (12мин бег-ходьба) – (км)	2,2	1,8	1,6	1,4	< 1,4	1,6	1,5	1,4	1,3	< 1,3
Наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке (см)	10	8	7	6	5	12	11	10	9	8

Для оценки контрольных нормативов выводится среднеарифметический показатель (5-ти бальная система) по вышеперечисленным нормативам. Уровню освоения отлично соответствует 3,5 очка, хорошо - 3 очка, удовлетворительно - 2 очка.

5.4. Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

При промежуточной аттестации в форме зачета используется следующая шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Критериями оценивания достижений показателей являются:

Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине	Критерий оценивания
Знания	Знать критерии физической подготовки человека
	Знать показатели собственного здоровья
	Знать основные физиологические особенности организма
	Знать методы физической культуры и спорта для собственного физического развития
	Знать приемы профилактики профессиональных заболеваний
Умения	Уметь определять критерии физической подготовки человека
	Уметь определять уровень развития личных физических качеств
	Уметь работать со здоровьесберегающими технологиями
	Уметь определять средства физической культуры и спорта для собственного физического развития
	Уметь определять способы профилактики профессиональных заболеваний
Навыки	Владеть навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
	Владеть навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
	Владеть навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
	Владеть навыками выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности
	Владеть навыками выбора рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

Оценка преподавателем выставляется интегрально с учётом всех показателей и критериевооценивания.

Оценка сформированности компетенций по показателю Знания.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Знать критерии физической подготовки человека	Не знает критерии физической подготовки человека	Знает критерии физической подготовки человека
Знать показатели собственного здоровья	Не знает показатели собственного здоровья	Знает показатели собственного здоровья
Знать основные физиологические особенности организма	Не знает основные физиологические особенности организма	Знает основные физиологические особенности организма
Знать методы физической культуры и спорта для собственного физического развития	Не знает методы физической культуры и спорта для собственного физического развития	Знает методы физической культуры и спорта для собственного физического развития
Знать приемы профилактики профессиональных заболеваний	Не знает приемы профилактики профессиональных заболеваний	Знает приемы профилактики профессиональных заболеваний

Оценка сформированности компетенций по показателю Умения.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Уметь определять критерии физической подготовки человека	Не умеет определять критерии физической подготовки человека	Умеет определять критерии физической подготовки человека
Уметь определять уровень развития личных физических качеств	Не умеет определять уровень развития личных физических качеств	Умеет определять уровень развития личных физических качеств
Уметь работать со здоровьесберегающими технологиями	Не умеет работать со здоровьесберегающими технологиями	Умеет работать со здоровьесберегающими технологиями
Уметь определять средства физической культуры и спорта для собственного физического развития	Не умеет определять средства физической культуры и спорта для собственного физического развития	Умеет определять средства физической культуры и спорта для собственного физического развития
Уметь определять способы профилактики профессиональных заболеваний	Не умеет определять способы профилактики профессиональных заболеваний	Умеет определять способы профилактики профессиональных заболеваний

Оценка сформированности компетенций по показателю Навыки.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Владеть навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Не владеет навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Владеет навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
Владеть навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Не владеет навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Владеет навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
Владеть навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Не владеет навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Владеет навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма

особенностей организма		
Владеть навыками выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности	Не владеет навыками выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности	Владеет навыками выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности
Владеть навыками выбора рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Не владеет навыками выбора рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Владеет навыками выбора рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

Промежуточным контролем является зачёт по дисциплине «Физическая культура и спорт». Он проводится в форме ответа на вопросы по теоретическому разделу (два вопроса). К сдаче итоговой аттестации по теоретическому разделу допускается студент, не имеющий пропусков практических занятий и сдавший зачётные контрольные нормативы.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
6.1. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	спортзалы № 1, №2, №3	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, ворота гандбольные, татами, ринг, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса складные, ракетки для тенниса, фитболы,
2	стадион (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле) (возможна самостоятельная работа)	Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические, тренажеры для воркаута.
3	плавательный бассейн, сауна	Плавательные доски, гантели, пояса для обучения плаванию.
4	плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал	Мячи, гантели, утяжелители.
5	специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты.
6	площадки для пляжных видов спорта	Ворота для пляжного гандбола, мячи.
7	площадки для мини-футбола и гандбола (возможна самостоятельная работа)	Ворота, мячи.
8	площадки для стритбола (возможна самостоятельная работа)	Баскетбольные фермы, мячи.
9	теннисные корты	Сетка, ракетки для тенниса, судейская вышка.
10	хоккейная площадка (возможна самостоятельная работа)	Ворота для хоккея.
11	лыжная база	Лыжи, лыжные палки.
12	силовые городки (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты, тренажеры.
13	стрелковый тир	Оружие, пули, стенды для стрельбы.
14	специализированный зал гиревого спорта	Тренажеры, гантели, гири, стол для армспорта.
15	тренажерный зал	Тренажеры, блочные устройства, гантели, штанги.
16	шахматный клуб	Специализированная мебель, доска, шахматные наборы.
17	методический кабинет (возможна самостоятельная работа)	Специализированная мебель, информационные стенды, магнитно-маркерная доска, портативный мультимедийный комплекс, переносной экран, ноутбук.

6.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
1	Microsoft Office 2013	Договор 31401445414 от 25.09.2014

6.3. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2007. – 447 с.
2. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев др. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – 135 с.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2018013011175893900000658842>
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. – 191с.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411>
5. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров, В.Я. Кикоть и др. – М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 427 с.
6. 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>
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 г., № 80-ФЗ с изменением с 4 декабря 2007 года.

6.4. Перечень интернет ресурсов, профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

1. Государственный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» www.gto.ru
2. Консультант плюс. Надежная правовая поддержка www.consultant.ru
3. Научная электронная библиотека www.elibrari.ru
3. Официальный сайт Белгородского государственного технологического университета www.bstu.ru
4. Сайт онлайн проверки текста на уникальность www.text.ru

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