

Судейское 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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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 здоровьесбережение)	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	Знать критерии физической подготовки человека Уметь определять критерии физической подготовки человека Владеть навыками оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
		УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	Знать показатели собственного здоровья Уметь определять уровень развития личных физических качеств Владеть навыками оценки уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
		УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	Знать основные физиологические особенности организма Уметь работать со здоровьесберегающими технологиями Владеть навыками выбора здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
		УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности	Знать методы физической культуры и спорта для собственного физического развития Уметь определять средства физической культуры и спорта для собственного физического развития Владеть навыками выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности
		УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Знать приемы профилактики профессиональных заболеваний Уметь определять способы профилактики профессиональных заболеваний Владеть навыками выбора рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

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

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Наименование тем, их содержание и объем

№	Наименование раздела(краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час.	
		Практические занятия	Всего часов
Курс 1 Семестр 1			
1.	Легкая атлетика или офп	24	24
2.	Спортивные игры (волейбол)	30*	30*
	Атлетическая гимнастика		
	Спортивные игры (баскетбол)		
	Пулевая стрельба		
3.	Плавание или офп	14	14
ИТОГО:		68	68
Курс 1 Семестр 2			
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
ИТОГО:		68	68
Курс 2 Семестр 3			
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
ИТОГО:		68	68
Курс 2 Семестр 4			
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
ИТОГО:		68	68
Курс 3 Семестр 5			
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
ИТОГО:		68	68
ВСЕГО:		340	340

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

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

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

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

№	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Количество часов
Семестр № 1			
1.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	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
		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 или ОФП (общая физическая подготовка)	Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
ИТОГО:			68
Семестр № 2			

1.	Плавание	Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
2.	Спортивные игры(волейбол)	Совершенствование: верхней и нижней передачи мяча;приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста.	30
	Атлетическая гимнастика	Обучение и совершенствования техники выполнения упражнений с легкими отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях.	
	Спортивные игры(баскетбол)	Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из пневматической винтовки из положения сидя стоя. Обучения изготовки для стрельбы стоя. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.	
3	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона; прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Игровые упражнения с элементами бега и прыжков.	24
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из пневматической винтовки из положения сидя стоя. Обучения изготовки для стрельбы стоя. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.	

3.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона; прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Игровые упражнения с элементами бега и прыжков. Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	24
ИТОГО:			68
Семестр № 3			
1.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	Гестирование 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. 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.	
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучения изготовки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.	

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

	(общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
ИТОГО:			68
Семестр № 5			
1.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; низкого старта; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафета с элементами легкой атлетики. Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	24
2.	Спортивные игры (волейбол) Атлетическая гимнастика	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема подачи. Двухсторонняя игра. 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.	30
	Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба	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. 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.	
	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди и плавания кролем на спине. Обучение старту в	

3.	или ОФП (общая физическая подготовка)	плавание кролем на спине.	14
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	
ИТОГО:			68
ВСЕГО:			340

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

№	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Количество часов
Семестр №1			
1.	Легкая атлетика или Скандинавская ходьба	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания.	24
		Обучение правильной техники ходьбы. Ходьба по ровной местности. Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой.	
2.	Спортивные и подвижные игры	Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. 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 Упражнения на расслабление и восстановление	Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	
ИТОГО:			68
Семестр № 2			
1.	Плавание или Упражнения на расслабление и восстановление	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата. 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 Скандинавская ходьба	Обучение правильной технике ходьбы. Ходьба попересеченной местности. Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой.	
ИТОГО:			68
Семестр № 3			
1.	Легкая атлетика или	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания.	24

	Скандинавская ходьба	Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организациисамостоятельных занятий.	
2.	Спортивные и подвижные игры	Совершенствование элементов техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, спредметами. 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. Формированиенавыков правильного дыхания во время выполненияупражнений. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).	
	Шахматы	Основные правила игры в дебюте. Ловушка в дебюте, середине игры и эндшпиле. Простейшее окончание.Приемы игры в середине парии. Блиц турниры.	
3.	Плавание	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине,брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.	14
	или Упражнения на расслабление и восстановление	Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг.Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	
ИТОГО:			68
Семестр № 4			
1.	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем нагрудн, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата	14
	или Упражнения на расслабление и восстановление	Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку,аутотренинг) снятия психофизического	

		напряжения.	
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 Скандинавская ходьба	Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организации самостоятельных занятий.	
ИТОГО:			68
Семестр №5			
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 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 Упражнения на расслабление и восстановление	Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	
ИТОГО:			68
ВСЕГО:			340

4.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом.

4.2. Содержание курсового проекта/работы

Не предусмотрено учебным планом.

4.3. 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. Плажные 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.	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте пульса и величине

	Двигательная активность в обеспечении здоровья.	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; поднимание 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; поднимание 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 вупоре лежа (юноши). Сгибание и разгибание рук вупоре 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 критериев оценивания.

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

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
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

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

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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	Специализированная мебель, информационные стенды, магнитно-

(возможна самостоятельная работа)	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

- Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2007. – 447 с.
- 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. Грачевдр. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – 135 с. <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/201801301117589390000658842>
- 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.; подред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 391 с. <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>
- 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>
- 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.
- 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>
- 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

- Государственный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» www.gto.ru
- Консультант плюс. Надежная правовая поддержка www.consultant.ru
- Научная электронная библиотека www.elibrari.ru
- Официальный сайт Белгородского государственного технологического университета www.bstu.ru
- 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