

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор института заочного  
обучения  
С.Е. Спесивцева  
«06» 05 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
С.С. Латышев  
«05» 05 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины

**Физическая культура и спорт**

направление подготовки

**41.03.06 Публичная политика и социальные науки**

Направленность программы (профиль):

**Публичная политика в социально-экономической сфере**

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

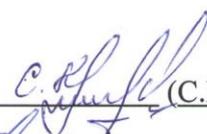
**Институт технологического оборудования и машиностроения**

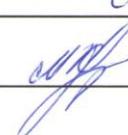
**Кафедра физического воспитания и спорта**

Белгород 2020

Рабочая программа составлена на основании требований:

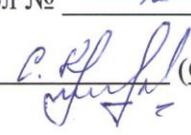
- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 41.03.06 Публичная политика и социальные науки (уровень бакалавриата), утверждённого приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 20 октября 2015 № 1174.
- учебного плана, утвержденного ученым советом БГТУ им. В.Г. Шухова в 2020 году.

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

к.п.н., доцент  (М.В. Ковалева)

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры  
Физического воспитания и спорта

« 27 » 04 2020 г., протокол № 18

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

Рабочая программа согласована с выпускающей кафедрой  
Теории и методологии науки

Заведующий кафедрой: д.э.н., профессор  (Е.Н. Чижова)

« 28 » 04 2020 г.

Рабочая программа одобрена методической комиссией  
Института технологического оборудования и машиностроения

« 25 » 05 2020 г., протокол № 9

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; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, средства и методы физической культуры, методики самостоятельных занятий, законодательную базу физической культуры и спорта; 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, теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> Системой практических умений и навыков, теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей, достижения личных, социальных и профессиональных целей.</p>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание дисциплины основывается и является логическим продолжением следующих дисциплин:

№	Наименование дисциплины (модуля)
1	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕ, 72 часа.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр №5	Семестр №6
Общая трудоемкость дисциплины, час	72		
<b>Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч:</b>	<b>8</b>	2	6
Лекции	4	2	2
Лабораторные			
Практические	4		4
<b>Самостоятельная работа студентов, в том числе:</b>	<b>64</b>	4	60
Курсовой проект			
Курсовая работа			
Расчетно-графические задания			
Индивидуальное домашнее задание	9		9
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	55	4	51
Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Наименование тем, их содержание и объём

№	Наименование раздела (краткое содержание)	Объём на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час.		
		Лекции	Практические занятия	Самостоятель- ная работа
<b>Семестр № 5</b>				
1.	Основы здорового образа жизни студента.	2	—	2
2.	Биологические основы физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.		—	2
<b>Семестр № 6</b>				
3.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.	2	4	10
4.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.			10
5.	Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.		—	10
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.		—	10
7.	Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности организации.		—	10
8.	Студенческий спорт, особенности его организации. Комплекс ГТО.		—	6
9.	Олимпийские и паралимпийские игры.		—	2
10.	Спорт в Белгородской области.			2
<b>ИТОГО:</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

## 4.2. Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Кол-во СРС
<b>Семестр № 6</b>				
1.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности и 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	10
2.	Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.	Физическая культура, физическое воспитание, спорт. В чем сходство и различие? Законодательная база развития физической культуры и спорта.		10
<b>ИТОГО:</b>			<b>4</b>	<b>20</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)

№ 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

	<p>Двигательная активность в обеспечении здоровья.</p>	<p>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.</p>
3.	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности организма студента.</p>	<p>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.</p>
4.	<p>Основные понятия и содержание физической культуры и физического воспитания.</p>	<p>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.</p>
5.	<p>Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.</p>	<p>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</p>

		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.

## 5.2 Перечень тем курсовых проектов, курсовых работ, их краткое содержание и объём.

Учебным планом не предусмотрено.

### **5.3 Перечень индивидуальных домашних заданий, расчётно-графических заданий.**

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

### **5.4 Перечень контрольных работ.**

Учебным планом не предусмотрено.

## **6. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **6.1. Перечень основной литературы**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007.
2. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 391 с.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>

### **6.2. Перечень дополнительной литературы**

1. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : метод. рекомендации / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, С.А. Восковский. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 59 с.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2015120511224498900000658620>
2. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И.Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. - Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова, 2012.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411>
3. Зайцев В.П. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского.- 2-е изд., 3-е изд. - М.: АСВ, 2007, 2009; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова. – 275 с.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040918121628750800009597>

### Справочная и нормативная литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 г., № 80-ФЗ с изменением с 4 декабря 2007 года.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- спортзалы № 1, №2, №3
- стадион (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле)
- плавательный бассейн, сауна
- плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал
- специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО
- площадки для пляжных видов спорта
- площадки для мини-футбола и гандбола
- площадки для стритбола
- теннисные корты
- хоккейная площадка
- лыжная база
- силовые городки
- стрелковый тир
- специализированный зал гиревого спорта
- шейпинг зал
- тренажерный зал
- шахматный клуб
- методический кабинет

## ПРИЛОЖЕНИЯ

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

Содержание учебной дисциплины направлено на формирование у обучающегося знаний в области физической культуры и спорта, понимание значений здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Целью изучения курса является:

- освоение студентом системы знаний в области физической культуры и спорта (научно-практических основ, средств и методов физической культуры);

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

- понимание значений общей и профессионально-прикладной физической подготовки;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- знание законодательной базы физической культуры и спорта.

Это даёт возможность студенту:

- иметь представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры и её роли в развитии человека и подготовке специалиста;

- понимать, как использовать средства и методы физической культуры для профессионального и личностного развития, формирования здорового образа жизни;

- владеть методиками самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий для оптимизации работоспособности.

Занятия по физической культуре и спорту проводятся по десяти разделам в виде лекционных занятий и по двум разделам в виде практических занятий.

### **1.1 Подготовка к лекциям.**

Лекции по дисциплине читаются в специализированных аудиториях. Студент обязан посещать лекции и вести рукописный конспект. После того как на лекции был рассмотрен определённый раздел дисциплины, он более подробно разбирается на практическом занятии или самостоятельно.

### **1.2 Подготовка к практическим занятиям.**

Темы практических занятий доводятся студенту на первом занятии. К практическому занятию студент готовится самостоятельно: изучает

законспектированный лекционный материал, работает с литературой и дополняет свой конспект материалами из учебников, учебных пособий, методических рекомендаций. Практикум охватывает два теоретических раздела дисциплины, а указанный перечень тем самостоятельных занятий позволяет студенту последовательно приобретать знания в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

**Список литературы для самостоятельной подготовки студента в соответствии с разделами дисциплины.**

**Первый раздел:** Основы здорового образа жизни студента.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 131-174.

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

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 34-79.

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

1. Зайцев В.П. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского.- 2-е изд., 3-е изд. - М.: АСВ, 2007, 2009; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова. – С. 56-72

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

2. Крамской С.И. Круговая тренировка в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, В.В. Кудряшов, М.В. Кудряшов, Е.Г. Олейник - Белгород: БГТУ, 2012. С. 8-18.

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

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 7-11.

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 г., № 80-ФЗ с изменением с 4 декабря 2007 года.

**Пятый раздел:** Основы самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Профилактика травматизма.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 262-299.

2. Зайцев В.П. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского.- 2-е изд., 3-е изд. - М.: АСВ, 2007, 2009; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова. – С. 57-71.

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

**Шестой раздел:** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 380-397.

2. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

методические рекомендации / сост.: С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, С.А. Восковский. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. С. 5-20.

<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2015120511224498900000658620>

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

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 300-303.

2. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. С. 50-235.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>

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

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. С. 304-331.

2. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): методические рекомендации / сост.: С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, С.А. Восковский. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. С. 20-51.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2015120511224498900000658620>

**Девятый раздел:** Олимпийские и паралимпийские игры.

1. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. С. 150-175.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>

**Десятый раздел:** Спорт в Белгородской области.

1. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. С. 6-16.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>

**1.3 Форма контроля:** промежуточная. Промежуточный контролем является зачёт. Он проводится в форме устного опроса по теоретическому разделу, к которому допускается студент, сдавший идз.