


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

УТВЕРЖДАЮ
Директор института

Богданов В.С.
«22» 10 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Физическая культура и спорт

Специальность:

20.05.01 Пожарная безопасность

Направленность программы (специализация):

Пожарная безопасность

Квалификация

специалист

Форма обучения

очная

Институт технологического оборудования и машиностроения

Кафедра физического воспитания и спорта

Белгород – 2015

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 20.05.01 Пожарная безопасность (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 августа 2015 № 851.

- плана учебного процесса БГТУ им. В.Г. Шухова, введенного в действие в 2015 году.

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

к. пед. н., доцент  (А.С. Грачев)


Рабочая программа согласована с выпускающей кафедрой
Защита в чрезвычайных ситуациях

Заведующий кафедрой: к.т.н., профессор  (В.Н. Шульженко)

« 7 » 10 2015 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

« 12 » 10 2015 г., протокол № 4

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

Рабочая программа одобрена методической комиссией
Института технологического оборудования и машиностроения

« 22 » 10 2015 г., протокол № 1/1

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>Знать: 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, перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Уметь: 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>Владеть: Системой практических умений и навыков (с выполнением установленных нормативов по общефизической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей, достижение 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 №6
		Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины, час	72	
Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч:	51	51
Лекции	17	17
Лабораторные		
Практические	34	34
Самостоятельная работа студентов, в том числе:	21	21
Курсовой проект		
Курсовая работа		
Расчетно-графические задания		
Индивидуальное домашнее задание		
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	21	21
Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Наименование тем, их содержание и объём

(основное учебное отделение)

№	Наименование раздела (краткое содержание)	Объём на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час.		
		Лекции	Практические занятия	Самостоятель- ная работа
Семестр № 6				
1.	Основы здорового образа жизни студента.	1	1	2
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	2
11.	Спортивные игры (баскетбол).	—	4	—
12.	ОФП (общая физическая подготовка).	—	4	—

13.	Легкая атлетика.	—	4	—
ИТОГО:		17	34	21

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

№	Наименование раздела (краткое содержание)	Объём на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час.		
		Лекции	Практические занятия	Самостоятель- ная работа
Семестр № 6				
1.	Основы здорового образа жизни студента.	1	1	2
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	2

11.	Плавание.	—	4	—
12.	Гимнастика.	—	4	—
13.	Легкая атлетика.	—	4	—
ИТОГО:		17	34	21

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Кол-во СРС
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	2
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 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	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 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	2
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	4	

		движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.		
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	21

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Кол-во СРС
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	2
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 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	2
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	21

4.3. Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) (основное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1.	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	Определение функционального состояния сердечно-

	<p>физической культуры. Двигательная активность в обеспечении здоровья.</p>	<p>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.</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</p>

		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).	Юноши: подтягивание на перекладине; из виса на перекладине поднос прямых ног до касания

		перекладины. Девушки: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, от гимнастического скамейки; приседание на левой и правой ноге (опора о стену).
13.	Легкая атлетика.	Бег 100 метров, бег 2 км (девушки) и 3 км (юноши); прыжок в длину с места.

5.1 Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) (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; 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; подтягивание на перекладине; наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке. Проба Генчи, функциональная проба (индекс Руффье), ЖЕЛ; составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся.
13.	Легкая атлетика.	Тест Купера, прыжок в длину с места

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

Учебным планом не предусмотрено.

5.3 Перечень индивидуальных домашних заданий, расчётно-графических заданий.

Учебным планом не предусмотрено.

5.4 Перечень контрольных работ.

Учебным планом не предусмотрено.

6. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

6.1. Перечень основной литературы

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2001.
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. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка (знать и уметь): Учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
4. Зайцев В.П. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского.- 2-е изд., 3-е изд. - М.: АСВ, 2007, 2009; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова. – 275 с.
<https://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
- Microsoft Office 2013

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

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений
Рабочая программа и ГРС без изменений утверждена на 20 16 /20 17
учебный год.

Протокол № 22 заседания кафедры от «16» 06 20 16 г.

Заведующий кафедрой _____  С.И. Крамской

Директор института _____  В.С. Богданов

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

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

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

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

Заведующий кафедрой _____ С.И. Крамской

Директор института _____ В.С. Богданов

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

8.2. Утверждение рабочей программы и ГРС с изменениями, дополнениями
Рабочая программа и ГРС с изменениями № 6 утверждена на 2018 / 2019
учебный год.

Протокол № 18 заседания кафедры от « 28 » мая 2018 г.

Заведующий кафедрой _____  С.И. Крамской

Директор института _____  С.С. Латышев

6. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

6.1. Перечень основной литературы

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2001. – 448 с.
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 сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев и др. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова, 2017. – 135 с.
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. – 191 с.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411>
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка (знать и уметь): Учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 250 с.
4. Зайцев В.П. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского.- 2-е изд., 3-е изд. - М.: АСВ, 2007, 2009; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова. – 275 с.
<https://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.

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

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 проводятся в виде лекционных и практических занятий по тринадцати разделам.

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 и самостоятельно.

1.2 Подготовка к практическим занятиям.

Темы практических занятий доводятся студенту на первом занятии. К каждому 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 все теоретические разделы 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 к практическим занятиям в соответствии с разделами дисциплины.

Первый раздел: Основы здорового образа жизни студента.

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2001. С.31-74.

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

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2001. С.20-36.

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. С. 20-100.

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

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

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

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

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

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

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2001. С. 5-12.

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

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

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

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

<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/20160304124315391000006542742>

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

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

Шестой раздел: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2001. С. 95-121.

2. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): методические рекомендации / сост.: С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, С.А. Восковский. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. С. 5-20.

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

Седьмой раздел: Спорт. Характеристика его разновидностей и особенности

организации.

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2001. С.151-175.
2. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. С. 50-235. <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/20160304124315391000006542742>.

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

1. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И. Виленского. - М.:Гардарики, 2001. С.210-250.
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. 50-235. <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/20160304124315391000006542742>

Десятый раздел: Спорт в Белгородской области.

2. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. С. 50-235. <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/20160304124315391000006542742>

1.3 Форма контроля: промежуточная. Промежуточный контролем является зачёт. Он проводится в форме устного опроса по теоретическому разделу, к которому допускается студент, не имеющий пропусков практических занятий и сдавший зачётные контрольные нормативы.