

**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  
М.Н. Нестеров  
« 14 » \_\_\_\_\_ 2015 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор института  
В.С. Богданов  
« 14 » \_\_\_\_\_ 2015 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины**

**Физическая культура**

Направление подготовки  
**08.03.01 «Строительство»**

**Квалификация**  
**бакалавр**

**Форма обучения**  
**Очно-заочная**

**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 08.03.01 «Строительство» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 №201.

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

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

ст преподаватель  (И.В. Куликова)

Рабочая программа согласована с выпускающей кафедрой  
Строительства и городского хозяйства

Заведующий кафедрой: профессор  (Н.В.Калашников)

« 28 » 04 2015 г.

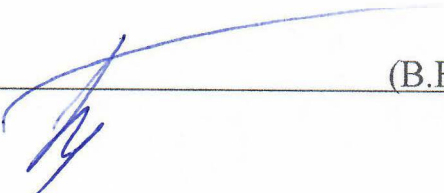
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры  
Физического воспитания и спорта

« 06 » 05 2015 г., протокол № 19/1

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

Рабочая программа одобрена методической комиссией  
Института технологического оборудования и машиностроения

« 14 » 05 2015 г., протокол № 4

Председатель доцент  (В.Б. Герасименко)

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции			Требования к результатам обучения
№	Код компетенции	Компетенция	
<b>Общекультурные</b>			
1	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>Знать:</b> Содержание (разделы) дисциплины; средства и методы физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> Применять средства и методы физической культуры для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие своих двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> Системой практических умений и навыков (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовленности).</p>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание дисциплины основывается и является логическим продолжением следующих дисциплин:

№	Наименование дисциплины (модуля)
1	Физическая культура

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр№1		Семестр№2		Семестр№3		Семестр№4		Семестр№5	
		всего часов	в неделю	всего часов	в неделю	всего часов	в неделю	всего часов	в неделю	всего часов	в неделю
Общая трудоемкость дисциплины, час	340										
<b>Контактная работа (аудиторные занятия), в т. ч.:</b>	340	68	4	68	4	68	4	68	4	68	4
Лекции											
Лабораторные											
Практические	340	68		68		68		68		68	
<b>Самостоятельная работа студентов, в том числе:</b>											
Курсовой проект											
Курсовая работа											
Расчетно-графические задания											
Индивидуальное домашнее задание											
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>											
Форма промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет		зачет		зачет		зачет		зачет	



## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Наименование раздела (краткое содержание)	Объём на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час.	
		Практические занятия	Всего часов
<b>Курс 1 Семестр 1</b>			
1.	Легкая атлетика	22	22
2.	Спортивные игры (волейбол)	30	30
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	16	16
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 1 Семестр 2</b>			
1.	Спортивные игры (баскетбол)	30	30
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	16	16
3.	Легкая атлетика	22	22
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 2 Семестр 3</b>			
1.	Легкая атлетика	22	22
2.	Спортивные игры (волейбол)	20	20
3.	Плавание	12	12
4.	ОФП (общая физическая подготовка)	14	14
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 2 Семестр 4</b>			
1.	Спортивные игры (баскетбол)	20	20
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	14	14
3.	Плавание	12	12
4.	Легкая атлетика	22	22
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 3 Семестр 5</b>			
1.	Легкая атлетика	18	18
2.	Спортивные игры (волейбол)	20	20
3.	Плавание	12	12
4.	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	18	18
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>340</b>	<b>340</b>

**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
<b>Курс 1 Семестр 1</b>			
1.	Легкая атлетика	18	18
2.	Спортивные и подвижные игры	10	10
3.	Гимнастика	30	30
4.	Упражнения на расслабление и восстановление	10	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 1 Семестр 2</b>			
1.	Гимнастика	30	30
2.	Упражнения на расслабление и восстановление	10	10
3.	Спортивные и подвижные игры	10	10
4.	Легкая атлетика	18	18
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 2 Семестр 3</b>			
1.	Легкая атлетика	16	16
2.	Спортивные и подвижные игры	10	10
3.	Гимнастика	22	22
4.	Плавание	12	12
5.	Упражнения на расслабление и восстановление	8	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 2 Семестр 4</b>			
1.	Гимнастика	22	22
2.	Упражнения на расслабление и восстановление	8	8
3.	Плавание	12	12
4.	Спортивные и подвижные игры	10	10
5.	Легкая атлетика	16	16
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Курс 3 Семестр 5</b>			
1.	Легкая атлетика	16	16
2.	Спортивные и подвижные игры	10	10
3.	Гимнастика	22	22
4.	Плавание	12	12
5.	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	8	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>340</b>	<b>340</b>

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

№	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Количество часов
<b>Семестр № 1</b>			
1	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Специально - беговые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, по повороту. Кроссовая подготовка. Подвижные игры на развитие двигательной реакции и с элементами бега, прыжков.	22
2	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста.	30
3	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки.	16
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>Семестр № 2</b>			
1.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	30
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки.	16
3.	Легкая атлетика	Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона; прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Игровые упражнения с элементами бега и прыжков.	22
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>Семестр № 3</b>			
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально - беговых упражнений; низкого старта и стартового разгона; бега по прямой и виражу; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка.	22



2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема подачи. Двухсторонняя игра.	20
3.	Плавание	Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	12
4.	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие общих и специальных физических качеств по средствам круговой тренировки.	14
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>Семестр № 4</b>			
1.	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.	20
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости по средствам круговой тренировки.	14
3.	Плавание	Обучение и совершенствование элементов техники плавания кролем на спине (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	12
4.	Легкая атлетика	Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	22
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>Семестр № 5</b>			
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; низкого старта; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафета с элементами легкой атлетики.	18
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема подачи. Двухсторонняя игра.	20



3.	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди и плавания кролем на спине. Обучение старту в плавание кролем на спине.	12
4.	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	Развитие специальных и профессионально-прикладных физических качеств средствами физической культуры.	18
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>340</b>

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

№	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Количество часов
<b>Семестр №1</b>			
1	Легкая атлетика	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	18
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.	10
3	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.	30

4	Упражнения на расслабление и восстановление	Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	10
---	---	--	----

**ИТОГО:**

**68**

### Семестр № 2

1	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корригирующая 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.	30
---	------------	---	----

2	Упражнения на расслабление и восстановление	Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг, релаксация	10
---	---	---	----

3	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, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.	10
---	-----------------------------	---	----

4	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Скандинавская ходьба. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания	18
---	-----------------	---	----

**ИТОГО:**

**68**

### Семестр № 3

1	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения.	16
---	-----------------	--	----

		Скандинавская ходьба. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания	
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.	10
3	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корректирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Упражнения, направленные на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).	22
4	Плавание	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата	12
5	Упражнения на расслабление и восстановление	Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг, релаксация.	8
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>Семестр № 4</b>			
1	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	22



		упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.	
2	Упражнения на расслабление и восстановление	Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг, релаксация	8
3	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата	12
4	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.	10
5	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Скандинавская ходьба. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания	16

**ИТОГО: 68**

### Семестр №5

1	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Скандинавская ходьба. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания	16
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.	10
3	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корректирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями,	22



		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.	
4	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата. Подвижные игры в воде.	12
5	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	Развитие специальных и профессионально-прикладных физических качеств средствами физической культуры. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности и особенностей здоровья студентов.	8
<b>ИТОГО:</b>			<b>68</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>340</b>

#### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

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

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1	Легкая атлетика	Бег 30 метров; бег 100 метров, бег 2 км (девушки) и 3 км (юноши); прыжок в длину с места.
2	ОФП (общая физическая подготовка)	Юноши: подтягивание на перекладине; выход силой на высокой перекладине; из виса на перекладине поднос прямых ног до касания перекладины; в висе на гимнастической стенке поднятие ног до угла 90°; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

		Девушки: лежа на гимнастической скамейке, руки закреплены за головой, подъем прямых ног до касания скамейки за головой; наклоны туловища, сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой; поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой; выпрыгивание из глубокого приседа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, от гимнастической скамейки; приседание на левой и правой ноге (опора о стену).
3	Плавание	Плавание кролем на груди (50 м) и кролем на спине (50 м).
4	Спортивные игры (волейбол)	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах и в группе. Техника нападающего удара из зоны 2 и 4. Техника подачи мяча на точность (в определённую зону на площадке). Учебная игра с закреплением пройденного материала.
5	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.

**5.1. Перечень контрольных вопросов (типовых заданий)  
(специальное учебное отделение)**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1	Легкая атлетика	Тест Купера, прыжок в длину с места
2	Гимнастика	<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.
3	Плавание	Плавание кролем на груди (50 м) и брассом (50м) без учета времени

4	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии и особенностей здоровья.
---	--	--

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

Учебным планом не предусмотрено.

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

Учебным планом не предусмотрено.

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

Учебным планом не предусмотрено.

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

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

- 1) Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 391 с.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>
- 2) Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : метод. рекомендации / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, С.А. Восковский. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 59 с.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2015120511224498900000658620>
- 3) Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков, М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. - Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова, 2012.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411>
- 4) Зайцев В.П. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского.- 2-е изд., 3-е изд. - М.: АСВ, 2007, 2009; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова. – 275 с.  
<https://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



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

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа и ГРС без изменений утверждена на 2016 /2017 учебный год.


Протокол № 22 заседания кафедры от « 16 » 06 2016 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. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2007. – 447 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>
3. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев и др. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г.Шухова, 2017. – 135 с.

### 6.2. Перечень дополнительной литературы

1. 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>
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. – 275 с.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040918121628750800009597>
3. Ковалева М.В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей: учебное пособие / М.В. Ковалева. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. – 197 с.  
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2017041711282367900000651141>

### Справочная и нормативная литература

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

## 8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 2019 /2020 учебный год.

Протокол № 18 заседания кафедры от « 5 » июня 2019 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



С.И. Крамской

Директор института \_\_\_\_\_



С.С. Латышев



## ПРИЛОЖЕНИЯ

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

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающегося, формирование у него жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Целью изучения курса является:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование мотивационно-ценностного отношения и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью и в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Это даёт возможность студенту:

- овладеть системой жизненно-необходимых и профессиональных практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья;
- увеличить индивидуальный опыт занятий базовыми видами спорта, общефизическими и профессионально-прикладными упражнениями;
- овладеть технологиями современных систем физической культуры;
- приобрести компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладеть навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Занятия по физической культуре проводятся в виде практических занятий по следующим разделам: лёгкая атлетика, спортивные игры (волейбол и баскетбол), плавание, общая и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Форма контроля: текущая и промежуточная. Текущий контроль проводится в форме тестирования уровня физической подготовленности студента и выполнения им заданий по видам спорта. Промежуточным контролем является зачёт по дисциплине «Физическая культура». Он проводится в форме сдачи студентом контрольных зачётных нормативов в конце каждого семестра (зимние и летние нормативы). К сдаче зачётных нормативов допускается студент, не имеющий пропуски практических занятий.

Все текущие и контрольные нормативы по физической культуре студент сдаёт для оценки преподавателем его функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки его готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Утверждение рабочей программы без изменений.

Рабочая программа без изменений утверждена на 2020/2021 учебный год.

Протокол № 17 заседания кафедры от «22» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой



---

С.И. Крамской

Директор института



---

С.С. Латышев

## 8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Утверждение рабочей программы без изменений.

Рабочая программа без изменений утверждена на 2021/2022 учебный год.

Протокол № 17 заседания кафедры от «17» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



---

С.И. Крамской

Директор института



---

С.С. Латышев