

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

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; 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>Уметь: 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>Владеть: 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 (школьная программа) |

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 | 68 | 4 | 68 | 4 | 68 | 4 | 68 | 4 | 68 | 4 |
| Контактная работа (аудиторные занятия), в т. ч.: | 340 | 68 | 4 | 68 | 4 | 68 | 4 | 68 | 4 | 68 | 4 |
| Лекции | | | | | | | | | | | |
| Лабораторные | | | | | | | | | | | |
| Практические | 340 | 68 | 4 | 68 | 4 | 68 | 4 | 68 | 4 | 68 | 4 |
| Самостоятельная работа студентов, в том числе: | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |

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

**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 | 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 |
| | 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 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 | 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 № 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 изготовления 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) | 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. 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 Спортивные игры (баскетбол) Пулевая стрельба | Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема подачи. Двухсторонняя игра. Совершенствование техники выполнения подъема 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. 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 из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучения изготовления для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок. | 30 |
| 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 изготовления для стрельбы из пневматического пистолета. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок из пневматического пистолета. | |
| 3. | Легкая атлетика | Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 24 |
| | 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 № 5 | | | |
| 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. | 24 |
| | 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 | 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. | |
| | 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 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. | |
| 3. | Плавание или ОФП (общая физическая подготовка) | Совершенствование техники плавания кролем на груди и плавания кролем на спине. Обучение старту в 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 | 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 |
| | или Скандинавская ходьба | Обучение правильной техники ходьбы. Ходьба по ровной местности. Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой. | |
| | 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. | |

| | | | |
|--------------------|--|--|-----------|
| 2. | 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 |
| | 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 | 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. | |
| 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 по пересеченной местности. Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой. | |
| ИТОГО: | | | 68 |
| Семестр № 3 | | | |
| 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. Освоение методики организации самостоятельных 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, 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). | |
| | Шахматы | Основные правила игры в дебюте. Ловушка в дебюте, середине игры и эндшпиле. Простейшее окончание. Приемы игры в середине партии. 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 или Упражнения на расслабление и восстановление | Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата | 14 |
| | | 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

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 поднимание 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 гимнастического скамейки; приседание на левой и правой ноге (опора о стену). |
| 3. | Плавание | Плавание кролем на груди (50 м) и кролем на спине (50 м). |

**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 | Девушки: 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. Юноши: 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. |

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 сдачи 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

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений
Рабочая программа 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

8.1. Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 20 17 / 20 18
учебный год.

Протокол № 25 заседания кафедры от « 5 » 06 20 17 г.


Заведующий кафедрой _____  С.И. Крамской

Директор института _____  В.С. Богданов

8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

8.2. Утверждение рабочей программы с изменениями, дополнениями
Рабочая программа 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. 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.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2015120511224498900000658620>
2. 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>
3. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 391 с.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>
4. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков, М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. - Белгород: БГТУ им. В.Г.Шухова, 2012. – 191 с.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411>

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

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 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 проводятся в виде практических занятий и предполагают выбор студентом физкультурно-спортивной деятельности. Основное учебное отделение – лёгкая атлетика, общая физическая подготовка, спортивные игры (волейбол или баскетбол), атлетическая гимнастика, пулевая стрельба, плавание; специальное учебное отделение – легкая атлетика, скандинавская ходьба, спортивные или подвижные игры, гимнастика, шахматы, плавание.

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. 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 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).