

МИНОБРНАУКИ
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.
«12» 01 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Физическая культура

Направление подготовки:

41.03.06 Публичная политика и социальные науки

Направленность программы (профиль):

Публичная политика в социально-экономической сфере

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Институт технологического оборудования и машиностроения


Кафедра физического воспитания и спорта

Белгород – 2017

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 41.03.06 Публичная политика и социальные науки (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 октября 2015 №1174.

- плана учебного процесса БГТУ им. В.Г. Шухова, введенного в действие в 2017 году.

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

ст.преподаватель  (И.В. Куликова)

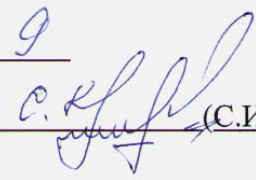
Рабочая программа согласована с выпускающей кафедрой
Теории и методологии науки

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

« 10 » 01 2017 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

« 9 » 01 2017 г., протокол № 9

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

Рабочая программа одобрена методической комиссией
Института технологического оборудования и машиностроения

« 12 » 01 2017 г., протокол № 5

Председатель доцент  (В.Б. Герасименко)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Формируемые компетенции			Требования к результатам обучения
№	Код компетенции	Компетенция	
Общекультурные			
1	ОК-6	<p>Готовность выстраивать и реализовывать перспективные линии интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования</p>	<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										
Контактная работа (аудиторные занятия), в т. ч.:	340	68	4	68	4	68	4	68	4	68	4
Лекции											
Лабораторные											
Практические	340	68		68		68		68		68	
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	22	22
2.	Спортивные игры (волейбол)	30	30
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	16	16
ИТОГО:		68	68
Курс 1 Семестр 2			
1.	Спортивные игры (баскетбол)	30	30
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	16	16
3.	Легкая атлетика	22	22
ИТОГО:		68	68
Курс 2 Семестр 3			
1.	Легкая атлетика	22	22
2.	Спортивные игры (волейбол)	20	20
3.	Плавание	12	12
4.	ОФП (общая физическая подготовка)	14	14
ИТОГО:		68	68
Курс 2 Семестр 4			
1.	Спортивные игры (баскетбол)	20	20
2.	ОФП (общая физическая подготовка)	14	14
3.	Плавание	12	12
4.	Легкая атлетика	22	22
ИТОГО:		68	68
Курс 3 Семестр 5			
1.	Легкая атлетика	18	18
2.	Спортивные игры (волейбол)	20	20
3.	Плавание	12	12
4.	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	18	18
ИТОГО:		68	68
ВСЕГО:		340	340

**4.1 Наименование тем, их содержание и объём
(специальное 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	18	18
2.	Спортивные и подвижные игры	10	10
3.	Гимнастика	30	30
4.	Упражнения на расслабление и восстановление	10	10
ИТОГО:		68	68
Курс 1 Семестр 2			
1.	Гимнастика	30	30
2.	Упражнения на расслабление и восстановление	10	10
3.	Спортивные и подвижные игры	10	10
4.	Легкая атлетика	18	18
ИТОГО:		68	68
Курс 2 Семестр 3			
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
ИТОГО:		68	68
Курс 2 Семестр 4			
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
ИТОГО:		68	68
Курс 3 Семестр 5			
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
ИТОГО:		68	68
ВСЕГО:		340	340

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.	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
ИТОГО:			68
Семестр № 2			
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
ИТОГО:			68
Семестр № 3			
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
ИТОГО:			68
Семестр № 4			
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
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.	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 плавании кролем на спине.	12
4.	ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	Развитие специальных и профессионально-прикладных физических качеств средствами физической культуры.	18
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	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. 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.	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	18

		<p>ходьбы. Скандинавская ходьба. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания</p>	
ИТОГО:			68
Семестр № 3			
1	Легкая атлетика	<p>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</p>	16
2	Спортивные и подвижные игры	<p>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.</p>	10
3	Гимнастика	<p>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).</p>	22
4	Плавание	<p>Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-</p>	12

		двигательного аппарата	
5	Упражнения на расслабление и восстановление	Малоподвижные игры, игры на внимание, стретчинг, релаксация.	8
ИТОГО:			68
Семестр № 4			
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. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.	22
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	16

		учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Скандинавская ходьба. Подвижные игры на развитие двигательной реакции, координации движений и внимания	
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, 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.	22
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
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 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 2017 /2018 учебный год.

Протокол № 9 заседания кафедры от « 09 » 01 2017 г.

Заведующий кафедрой _____


С.И. Крамской

Директор института _____


В.С. Богданов

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 И ГРС 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 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.
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. 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.