

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА»**
в г. НОВОРОССИЙСКЕ
(НФ БГТУ им. В. Г. Шухова)

УТВЕРЖДАЮ
Директор НФ БГТУ им. В. Г. Шухова
И. В. Чистяков
«27» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

направление подготовки:
23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы

Направленность программы (профиль):
Подъемно-транспортные, строительные,
дорожные машины и оборудование

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

Кафедра технических дисциплин

Новороссийск 2021

Рабочая программа составлена на основании требований:

▪ Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.02 – Наземные транспортно-технологические комплексы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 915 от 07.08.2020;

▪ плана учебного процесса НФ БГТУ им. В. Г. Шухова по направлению подготовки:

23.03.02-01 – Наземные транспортно-технологические комплексы

(шифр и наименование специальности)

Профиль (специализация):

Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование

(шифр и наименование специализации)

введённого в действие в 2021 году.

Составитель: ст.преподаватель

КН

К.Н. Некрасова

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры технических дисциплин

«25» августа 2021 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой: д. т. н., проф.

Г. Ю. Ермоленко

Г. Ю. Ермоленко

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом
НФ БГТУ им. В. Г. Шухова

«26» августа 2021 г., протокол № 1

Председатель: к. ф. н., доц.

И. В. Чистяков

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Категория (группа) компетенций | Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине |
|--|---|---|--|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье-сбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества; использует научно-практические основы, средства и методы физической культуры и спорта для: оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности, оценки уровня развития личных физических качеств, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением нормативов по общей физической подготовленности). | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен</p> <p>Знать: Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; 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 и спорта, 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 учетом физиологических особенностей организма (выполнение установленных нормативов по общей физической подготовленности), теоретическими знаниями, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для самостоятельного совершенствования функциональных и двигательных возможностей организма, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Стадия | Наименования дисциплины |
|--------|---|
| 1 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту |

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов

Форма промежуточной аттестации зачет

Семестры изучения дисциплины

8

| Вид учебной работы | Всего часов | Часов в семестре |
|---|-------------|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины, час | 340 | |
| Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.: | 340 | 68 |
| лекции | | |
| лабораторные | | |
| практические | 340 | 68 |
| групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации | | |
| Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе: | | |
| Курсовой проект | | |
| Курсовая работа | | |
| Расчетно-графическое задание | | |
| Индивидуальное домашнее задание | | |
| Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия) | | |
| Экзамен | | |

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| № п/п | Наименование раздела (краткое содержание) | Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час | | | |
|-------------------------|--|---|-------------------------|-------------------------|--|
| | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
| Курс 1 Семестр 1 | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика или офп | | 24 | | |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | | 30* | | |
| | Атлетическая гимнастика | | | | |
| | Спортивные игры (баскетбол) | | | | |
| | Дзюдо | | | | |
| 3. | Плавание или офп | | 14 | | |
| ИТОГО | | | 68 | | |
| Курс 1 Семестр 2 | | | | | |
| 1. | Офп | | 14 | | |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | | 30* | | |
| | Атлетическая гимнастика | | | | |
| | Спортивные игры (баскетбол) | | | | |
| | Дзюдо или офп | | | | |
| 3. | Легкая атлетика или офп | | 24 | | |
| ИТОГО | | | 68 | | |

| № п/п | Наименование раздела (краткое содержание) | Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час | | | |
|-------------------------|--|---|----------------------|----------------------|--|
| | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
| Курс 2 Семестр 3 | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика или офп | | 24 | | |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | | 30* | | |
| | Атлетическая гимнастика | | | | |
| | Спортивные игры (баскетбол) | | | | |
| | Дзюдо | | | | |
| 3. | Плавание или офп | | 14 | | |
| ИТОГО | | | 68 | | |
| Курс 2 Семестр 4 | | | | | |
| 1. | Офп | | 14 | | |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | | 30* | | |
| | Атлетическая гимнастика | | | | |
| | Спортивные игры (баскетбол) | | | | |
| | Дзюдо | | | | |
| 3. | Легкая атлетика или офп | | 24 | | |
| ИТОГО | | | 68 | | |
| Курс 3 Семестр 5 | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика или офп | | 24 | | |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | | 30* | | |
| | Атлетическая гимнастика | | | | |
| | Спортивные игры (баскетбол) | | | | |
| | Дзюдо | | | | |
| 3. | Офп | | 14 | | |
| ИТОГО | | | 68 | | |
| ВСЕГО | | | 340 | | |

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

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

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тема практического (семинарского) занятия | Кол-во часов | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
|-------------|---------------------------------|---|--------------|--|
| 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 выражу. Кроссовая подготовка. Подвижные игры на | 24 | |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тема практического (семинарского) занятия | Кол-во часов | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
|--------------------|--|--|--------------|--|
| | или ОФП (общая физическая подготовка) | развитие быстроты двигательной реакции, с элементами бега, прыжков. | | |
| | | Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». | | |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | Совершенствование техники: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста. | 30 | |
| | Атлетическая гимнастика | Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях. | | |
| | Спортивные игры (баскетбол) | Совершенствование техники: перемещения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. | | |
| | Дзюдо или ОФП | Изучение стойки дзюдоиста, передвижения, самостраховки, захватов (атакующих, защитных, вспомогательных), выведения из равновесия, бросков, приемов борьбы лежа и ухода из опасных положений. | | |
| 3. | ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». | 14 | |
| ИТОГО: | | | 68 | |
| семестр № 2 | | | | |
| 1. | или ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». | 14 | |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | Совершенствование техники: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста. | 30 | |
| | Атлетическая гимнастика | Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях. | | |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тема практического (семинарского) занятия | Кол-во часов | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
|-------------|--|---|--------------|--|
| | Спортивные игры (баскетбол) | Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. | | |
| | Дзюдо или офп | Совершенствование техники: - самостраховки (падение на левый/правый бок, на спину/живот, падение через партнера, шест); - захватов для проведения бросков; - бросков (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро); - приемов борьбы лежа. | | |
| 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. | 24 | |
| | или ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». | | |
| 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. | 24 | |
| | или ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации 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 мяча. Двухсторонняя игра. | 30 | |
| | Атлетическая гимнастика | Совершенствование техники выполнения подъёма 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. | | |
| | Спортивные игры (баскетбол) | Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. | | |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тема практического (семинарского) занятия | Кол-во часов | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
|-------------|---------------------------------------|--|--------------|--|
| | Дзюдо или офп | Совершенствование техники: - самостраховки (кувырок вперед с падение на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок); - бросков (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину, передняя подсечка, зацеп голени изнутри); - приемов борьбы лежа; - ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. | | |
| 3. | или ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». | 14 | |
| ИТОГО: | | | 68 | |
| семестр № 4 | | | | |
| 1. | ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». | 14 | |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра. | 30 | |
| | Атлетическая гимнастика | Развитие общей выносливости и укрепления всех мышечных групп, используют 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 рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. | | |

| | | | | |
|--|-----------------|--|--|--|
| | Дзюдо или ОФП | Совершенствование ранее изученной техники бросков. Обучение техники подсечек в темп шагов, броска через бедро с захватом ворота, подсечки изнутри, подхвата изнутри. Совершенствование техники приемов борьбы лежа. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. | | |
| | Легкая атлетика | Совершенствование техники: специально- | | |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тема практического (семинарского) занятия | Кол-во часов | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
|-------------|---|--|--------------|--|
| 3. | или ОФП (общая физическая подготовка) | беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 24 | |
| | | Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». | | |
| ИТОГО: | | | 68 | |
| семестр № 5 | | | | |
| 1. | Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка) | 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 эстафеты с элементами легкой атлетики. | 24 | |
| | | Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации 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 мяча. Двухсторонняя игра. | 30 | |
| | Атлетическая гимнастика | Совершенствование техники упражнений с 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 рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. | | |
| | Дзюдо | Совершенствование ранее изученной техники бросков и приемов борьбы лежа. Обучение техники однонаправленных и разнонаправленных комбинаций. Совершенствование техники удержаний и уходов с опасных положений. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. | | |
| 3. | ОФП (общая физическая подготовка) | Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой | 14 | |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тема практического (семинарского) занятия | Кол-во часов | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
|--------|---------------------------------|---|--------------|--|
| | | тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО». | | |
| ИТОГО: | | | 68 | |
| ВСЕГО: | | | 340 | |

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

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тема практического (семинарского) занятия | Кол-во часов | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
|-------|---|---|--------------|--|
| 1. | Основы здорового образа жизни студента. | Здоровый образ и спортивный стиль жизни. Режим и культура питания студентов. Рациональный режим труда и отдыха. | 1 | 1 |
| 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 | 4 | 2 |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тема практического (семинарского) занятия | Кол-во часов | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
|-------|---|---|--------------|--|
| | | коррекции и профилактике заболеваний. Общие принципы массажа и самомассажа. | | |
| 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 Краснодарском крае | Изучение исторических материалов выступления Белгородских спортсменов на различных соревнованиях. | 2 | 1 |
| 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 движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. | 4 | — |
| 12. | ОФП (общая физическая | Развитие физических качеств: силы, | 4 | — |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Тема практического (семинарского) занятия | Кол-во часов | Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям |
|--------|---------------------------------|---|--------------|--|
| | подготовка). | гибкости, прыгучести, координации средствами круговой тренировки. | | |
| 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 | 19 |

Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом.

4.4. Содержание курсового проекта / работы

Не предусмотрено учебным планом.

4.5. Содержание расчетно-графического задания, индивидуальных домашних заданий

Не предусмотрено учебным планом.

4.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5. Реализация компетенций

1 Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Наименование индикатора достижения компетенции | Используемые средства оценивания |
|--|--|
| УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества; использует научно-практические основы, средства и методы физической культуры и спорта для: оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности, оценки уровня развития личных физических качеств, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением нормативов по общей физической подготовленности). | Опрос, сдача контрольных нормативов, зачет |

5.2.1. Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) для зачета (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 |

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание вопросов (типовых заданий) |
|-------|---|--|
| | | 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. | Легкая атлетика. | Тест Купера, прыжок в длину с места. |

5.2.2. Перечень контрольных материалов для защиты курсового проекта / курсовой работы

Не предусмотрено учебным планом.

5.2.3 Типовые контрольные задания (материалы)

для текущего контроля в семестре

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в форме собеседования и сдачи контрольных нормативов.

Контрольные нормативы (основное учебное отделение)

| Нормативы | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|---|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100м. (сек.) | 13,2 | 13,3- 13,6 | 13,7- 14,0 | 14,1- 14,3 | 14,4- 14,6 | 15,7 | 15,8- 16,0 | 16,1- 17,0 | 17,1- 17,9 | 18,0- 18,7 |
| Прыжок в длину с места (см.) | 250 | 249- 240 | 239- 230 | 229- 220 | 219- 215 | 190 | 189- 180 | 179- 170 | 169- 160 | 159- 150 |
| Подтягивание на перекладине (юноши). Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки) | 15 | 14-12 | 11-9 | 8-7 | 6-5 | 60 | 59-50 | 49-40 | 39-30 | 29-20 |
| Бег 3000 м. (юн) Бег 2000 м. (дев) | 12,0 | 12,01- 12,35 | 12,36- 13,10 | 13,11- 13,50 | 13,51- 14,31 | 10,15 | 10,16- 10,50 | 10,51- 11,15 | 11,16- 11,50 | 11,51- 12,15 |

Контрольные нормативы (специальное учебное отделение)

| Нормативы | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|---|-------|-----|-----|-----|-------|---------|-----|-----|-----|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (девушки). | 30 | 25 | 23 | 20 | 18 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Поднимание согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин. | 50 | 48 | 45 | 42 | 40 | 45 | 42 | 40 | 38 | 35 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 220 | 215 | 205 | 200 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 |
| Тест Купера (12мин бег- ходьба) – (км) | 2,2 | 1,8 | 1,6 | 1,4 | < 1,4 | 1,6 | 1,5 | 1,4 | 1,3 | < 1,3 |
| Наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке (см) | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |

Для оценки контрольных нормативов выводится среднеарифметический показатель (5-ти бальная система) по вышеперечисленным нормативам. Уровню освоения отлично соответствует 3,5 балла, хорошо - 3 балла, удовлетворительно - 2 балла.

5.2.4 Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

При промежуточной аттестации в форме зачета используется следующая шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

| Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине | Критерий оценивания |
|--|--|
| Знания | Средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья |
| | Критерии оценивания уровня физической подготовленности (контрольные нормативы), ступеней, норм и критериев тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |
| | Полнота ответов на вопросы теоретического раздела |
| | Объём освоенного материала Условия и требования техники безопасности на плановых и самостоятельных занятиях |
| Умения | Правильно выполнять комплексы физических упражнений. |
| | Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». |
| | Соблюдение требований техники безопасности на занятиях. |
| Навыки | Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений. |
| | Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями. |
| | Соблюдение условий техники безопасности. |
| | Самостоятельный расчёт уровня физической нагрузки и применение критериев самоконтроля при выполнении физической нагрузки. |

6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ИУЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Материально-техническое обеспечение

| № | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|--|---|
| 1 | стадион (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле) (возможна самостоятельная работа) | Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические, тренажеры для воркаута. |
| 2 | Читальный зал библиотеки № 405 для самостоятельной работы с выходом в сеть Интернет. | Специализированная мебель, кондиционер, персональные компьютеры с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала, веб-камера, графический планшет. |

6.2. Доступная среда

В НФ БГТУ им. В. Г. Шухова при создании безбарьерной среды учитываются потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В образовательной организации обеспечен беспрепятственный доступ в здание инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Для лиц с нарушением работы опорно-двигательного аппарата обеспечен доступ для обучения в аудиториях, расположенных на первом этаже, также имеется возможность доступа и к другим аудиториям.

Для лиц с нарушением зрения, слуха имеется аудитория, обеспеченная стационарными техническими средствами.

В сети «Интернет» есть версия официального сайта учебной организации для слабовидящих.

6.3. Лицензионное и свободное распространяемое программное обеспечение

| № | Перечень лицензионного программного обеспечения. | Реквизиты подтверждающего документа |
|---|--|---|
| 1 | Microsoft Windows 10 OEM | Предустановлена на ПК |
| 2 | Microsoft Office Professional Plus 2007 | Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017 |
| 3 | Dr. Web Security Space 12 | сублицензионный договор № 675 от 17.10.2022 |
| 4 | Google Chrome | Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения |
| 5 | Mozilla Firefox | Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения |

6.4. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов Основная литература

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. - М.: Гардарики, 2007. – 447 с. (для направлений подготовки 08.03.01, 22.03.01, 23.03.01, 23.03.02, 23.03.03, 35.03.02, 38.03.01, 38.03.02, 38.03.03, 38.03.05, 38.03.10, 41.03.06).

2. Виленский В.И. Физическая культура студента / Учебник / Под ред. В.И.Виленского. - М.: Гардарики, 2001. – 448 с. (для направлений подготовки 07.03.01, 07.03.03, 07.03.04, 09.03.01, 09.03.02, 09.03.03, 09.03.04, 13.03.01, 13.03.02, 15.03.01, 15.03.02, 15.03.04, 15.03.05, 15.03.06, 18.03.01, 18.03.02, 19.03.01, 20.03.01, 20.03.02, 21.03.02, 27.03.01, 27.03.02, 27.03.04, 28.03.02, 54.03.02).

3. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / С.И.Крамской, Д.Е.Егоров, А.С.Грачев др. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – 135 с. – URL: <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2018013011175893900000658842>

Дополнительная литература

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.Крамской, И.А.Амельченко. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 391 с. –

URL: <https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>

2. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студента / 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. –

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

3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров, В.Я.Кикоть и др. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 427 с. (для направлений подготовки 08.03.01, 22.03.01,

23.03.01,23.03.02,23.03.03,35.03.02,38.03.01,38.03.02,38.03.03,38.03.05,38.03.10,4
1.03.06).

4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка (знать и уметь): Учебное пособие/Ю.И.Гришина–Ростовн/Д:Феникс,2012.–

250с.(для направлений подготовки 07.03.01, 07.03.03, 07.03.04, 09.03.01, 09.03.02, 09.03.03, 09.03.04, 13.03.01, 13.03.02, 15.03.01, 15.03.02, 15.03.04, 15.03.05, 15.03.06, 18.03.01, 18.03.02, 19.03.01, 20.03.01, 20.03.02, 21.03.02, 27.03.01, 27.03.02, 27.03.04, 28.03.02, 54.03.02).

5. Зайцев В.П. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. В.П. Зайцева, С.И. Крамского.- 2-изд., 3-е изд. - М.: АСВ, 2007, 2009; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова. –275с.–

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

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

Перечень интернет ресурсов, профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

1. Elibrary.ru : научная электронная библиотека : сайт . – Москва, 2000 - . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

2. Университетская библиотека ONLINE : электронная библиотечная система : сайт. – Москва : Директ-Медиа, 2001- .– URL: <https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

3. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : база данных : сайт. – Москва, 2022 -.– URL: <https://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.


4. ЭБС «Лань» : электронно-библиотечная система : сайт. – Москва, 2011- . – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

5. Электронная библиотека БГТУ : сайт.- Белгород, 2017 - . – URL: <https://elib.bstu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст : электронный.

7. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 2022 / 2023 учебный год на заседании кафедры

«25» августа 2022 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой: д. т. н., проф.  Г. Ю. Ермоленко

Директор филиала: к. ф. н., доц. _____ И. В. Чистяков


8. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Утверждение рабочей программы без изменений

Рабочая программа без изменений утверждена на 2023 / 2024 учебный год.

Протокол № 1 заседания кафедры от «28» августа 2023г.

| | | | |
|----------------------|--|---|--|
| Заведующий кафедрой: | <u>д.т.н., доц.</u> ученая степень и звание |  подпись | <u>Г.Ю. Ермоленко</u> инициалы, фамилия |
|----------------------|--|---|--|

| | | | |
|-------------------|--|---|---|
| Директор филиала: | <u>к.ф.н., доц.</u> ученая степень и звание |  подпись | <u>И.В. Чистяков</u> инициалы, фамилия |
|-------------------|--|---|---|

Примечание: пункт 8. Утверждение рабочей программы (на каждый учебный год) выполняются на отдельных листах.