

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор -
 проректор по образовательной
 деятельности

В.А. Бородавкин

2021

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки/
 специальность

15.04.03 Прикладная механика

Специализация/профиль/
 программа подготовки
 Уровень высшего
 образования

Динамика, прочность машин, приборов и аппаратуры;
 Механика процессов обработки давлением

Магистратура

Форма обучения

Очная

Факультет

«Е» Оружие и системы вооружения

Выпускающая кафедра

Е4 «ВЫСОКОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА
 АВТОМАТИЧЕСКИХ СИСТЕМ»;
 Е7 «МЕХАНИКА ДЕФОРМИРУЕМОГО ТВЕРДОГО ТЕЛА»

Кафедра-разработчик
 рабочей программы

О5 «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)											Вид промежуточного контроля				
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ					САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА									
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	АУДИТОРНЫ Й ПРАКТИКУМ		ДРУГИЕ ВИДЫ ЗАНЯТИЙ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	РАСЧЁТНО - ГРАФ. РАБОТА		РЕФЕРАТ	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ		
							ПРАКТИЧЕС КИЕ ЗАНЯТИЯ	СЕМИНАРЫ										
1	9	2	72	17	17						55						55	Зач.

Начальник отдела основных
 образовательных программ
 /Русина А.А./

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)**

15.04.03 Прикладная механика

Программу составили:

Кафедра О5 «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»
Зиновьев Николай Алексеевич, к.пед.н., доцент

Кафедра О5 «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»
Алексеева Надежда Дмитриевна, старший преподаватель

Эксперт:

Заведующий кафедрой физического воспитания,
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский горный университет»
Руденко Геннадий Викторович, д.пед.н., проф.

Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **О5 «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»**

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н.

Программа рассмотрена
на заседании выпускающих кафедр

Е4 «ВЫСОКОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА АВТОМАТИЧЕСКИХ СИСТЕМ»

И.о. заведующего кафедрой Нестеров Н.И., к.т.н., доцент

Е7 «МЕХАНИКА ДЕФОРМИРУЕМОГО ТВЕРДОГО ТЕЛА»

Заведующий кафедрой Санников В.А., д.т.н., проф.

Декан факультета «Е» Шашурин А.Е., д.т.н.

Учебная дисциплина обеспечена основной литературой

Директор библиотеки Сесина Н.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Разделы рабочей программы

1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО.....	5
3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

Приложения к рабочей программе дисциплины

Приложение 1. Аннотация рабочей программы

Приложение 2. Технологии и формы обучения

Приложение 3. Оценочные средства и методики их применения

Приложение 4. Справка о наличии в библиотеке БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова учебной литературы

Приложение 5. Лист изменений, вносимых в рабочую программу

1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

15.04.03 (Е4, Е7)	ОК-10 – владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
----------------------	--

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

ОК-10 (15.04.03, Е4, Е7)

знания:

на уровне представлений: социальная роль физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

на уровне воспроизведения: методика проведения различных форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности;

на уровне понимания: возможность выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;

умения:

теоретические: формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре; осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

практические: формулировать конкретные задачи в физическом воспитании; проводить различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности;

навыки:

сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; использование физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** является дисциплиной вариативной части блока 1 программы подготовки по направлению 15.04.03 Прикладная механика.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективный курс по физической культуре и спорту» программ обучения бакалавриата и специалитета.

Требования к уровню подготовки обучающихся и предварительные компетенции определены Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ДИДАКТИЧЕСКИХ ЕДИНИЦ	ВСЕГО	АУДИТОРНЫЕ ЗАНИЯТИЯ В КОНТАКТНОЙ ФОРМЕ		САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ	ФОРМИРУЕМАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ		ОК-10
1	9	Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов). 1.1. Цель и задачи физического воспитания 1.2. Основные понятия, термины физической культуры 1.3. Виды физической культуры 1.4. Социальная роль, функции физической культуры и спорта 1.5. Физическая культура в структуре профессионального образования 1.6. Форма итогового контроля (зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»)	10	2	2	8	14 %

1	9	<p>Раздел 2. Физиологические основы физического воспитания и спорта.</p> <p>2.1. Общие закономерности физиологии спорта и ее основные понятия</p> <p>2.2. Физиологические основы классификации физических упражнений и их характеристика</p> <p>2.3. Физиологическая характеристика функциональных состояний организма при мышечной активности</p> <p>2.4. Физиологические критерии тренированности при различных функциональных состояниях организма и в зависимости от вида спортивной деятельности</p> <p>2.5. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды</p> <p>2.6. Физиологические механизмы адаптации. Текущие и устойчивые изменения в процессе тренировок как долговременная адаптация</p>	10	2	2	8	14 %
1	9	<p>Раздел 3. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.</p> <p>3.1. Здоровье как ценность человека</p> <p>3.2. Влияние образа жизни на здоровье</p> <p>3.3. Физическая активность</p> <p>3.4. Принципы рационального питания</p> <p>3.5. Отказ от вредных привычек</p> <p>3.6. Личная гигиена</p> <p>3.7. Закаливание</p> <p>3.8. Режим труда и отдыха</p> <p>3.9. Образ жизни и репродуктивное здоровье</p>	11	4	4	7	16 %
1	9	<p>Раздел 4. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.</p> <p>4.1. Виды контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>4.2. Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом</p> <p>4.2.1. Дневник самоконтроля</p> <p>4.2.2. Объективные показатели</p> <p>4.2.3. Субъективные показатели</p> <p>4.3. Самооценка здоровья и физического состояния. Методики и тесты</p>	10	2	2	8	14 %

1	9	<p>Раздел 5. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>5.1. Формы и содержание самостоятельных занятий</p> <p>5.2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Расчет часов самостоятельных занятий</p> <p>5.3. Учет проделанной работы. Корректировка тренировочных планов</p> <p>5.4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки</p> <p>5.5. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста</p> <p>5.6. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь</p> <p>5.7. Профилактика травматизма</p>	10	2	2	8	14 %
1	9	<p>Раздел 6. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.</p> <p>6.1. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления</p> <p>6.2. Основные закономерности развития физических способностей</p> <p>6.3. Принципы развития физических способностей</p> <p>6.4. Силовые способности и методика их развития</p> <p>6.5. Скоростные способности и методика их развития</p> <p>6.6. Координационные способности и методика их развития</p> <p>6.7. Выносливость и методика ее развития</p> <p>6.8. Гибкость и методика ее развития</p>	10	2	2	8	14 %

1	9	Раздел 7. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания. 7.1. Основные понятия. Классификация видов спорта 7.2. Спорт высших достижений 7.3. Массовый спорт 7.4. Студенческий спорт 7.5. Основные составляющие спортивной подготовки 7.6. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки 7.7. Понятие оздоровительная система 7.8. Традиционные оздоровительные системы 7.9. Современные оздоровительные системы 7.10. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы	11	3	3	8	14 %
Всего по дисциплине			72	17	17	55	100 %

3.2. Самостоятельная работа студента (СРС)

Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, ауд. часов
Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов)	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
Раздел 2. Физиологические основы физического воспитания и спорта.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
Раздел 3. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	7
Раздел 4. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
Раздел 5. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
Раздел 6. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
Раздел 7. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	8
ВСЕГО:		55

4 ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕТРА																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
9						КПос				КПос						КПос., Вопр. зач.	Зач.

Условные обозначения:

- КПос – контроль посещаемости;
- Вопр. зач. – вопросы к зачету;
- Зач. – зачет.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы следующих формах:

- контроль посещаемости;
- вопросы к зачету.

Рубежная аттестация студентов производится по итогам половины семестра следующих формах:

- контроль посещаемости.

Промежуточная аттестация производится в формах:

- зачет.

5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Основная литература:

- 1) Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 191 с. - (ЭБС Юрайт) (Высшее образование). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/473058> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 2) Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 224 с. - (ЭБС Юрайт) (Высшее образование). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/472703> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 3) Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; науч. ред. С. В. Новаковский. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 125 с. - (ЭБС Юрайт) (Высшее образование). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/472094> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 4) Кораблёва, Е.Н. Основы здорового образа и стиля жизни человека [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва, В. В. Трунин ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2007. - 85 с. : табл. - Библиогр.: с. 84. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: в конце глав. - ISBN 978-5-85546-322-4. Экземпляров – 45.
- 5) Кораблёва, Е.Н. Основы здорового образа и стиля жизни человека [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва, В. В. Трунин ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск : табл. - Электрон. версия печ. публикации \lib_server\elres\elr01101.pdf. - Библиогр.: с. 84. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: в конце глав. - ISBN 978-5-85546-322-4 : Б. ц.
- 6) Кораблева, Е.Н. Планирование спортивной тренировки [Электронный ресурс] : лекция по учебной дисциплине "Спортивно-педагогическое мастерство" / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. Инновационный образовательный проект "БГТУ - Спорт"). - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск : табл. - \lib_server\elres\elr00920.pdf. - [Спортивно-педагогическое мастерство] . - Библиогр.: с. 23-24. - Б. ц.
- 7) Кораблёва, Е.Н. Спорт и спортивная тренировка [Электронный ресурс] : лекция по учебной дисциплине "Спортивно-педагогическое мастерство" / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. Инновационный образовательный проект "БГТУ - Спорт"). - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск. - \lib_server\elres\elr00919.pdf. - [Спортивно-педагогическое мастерство] . - Библиогр.: с. 21. - Б. ц.
- 8) Кораблёва, Е.Н. Основные виды подготовки спортсмена [Электронный ресурс] : лекция по учебной дисциплине "Спортивно-педагогическое мастерство" / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ". Инновационный образовательный проект "БГТУ - Спорт". - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск. - \lib_server\elres\elr00921.pdf. - [Спортивно-педагогическое мастерство] . - Б. ц.
- 9) Кораблёва, Е.Н. Методика развития физических (двигательных) качеств [Электронный ресурс] : лекция по учебной дисциплине "Спортивно-педагогическое мастерство" / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ". Инновационный образовательный проект "БГТУ - Спорт". - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск. - \lib_server\elres\elr00922.pdf. - [Спортивно-педагогическое мастерство] . - Б. ц.

- 10) Кораблёва, Е.Н. Спортивная форма. Методика самостоятельных занятий [Электронный ресурс] : лекция по учебной дисциплине "Спортивно-педагогическое мастерство" / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ". Инновационный образовательный проект "БГТУ - Спорт". - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск. - \\lib_server\elres\elr00923.pdf. - [Спортивно-педагогическое мастерство] . - Б. ц.
- 11) Кораблёва, Е.Н. Методико-практические занятия по физической культуре [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва, В. В. Трунин ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2008. - 1 эл. жестк. диск : табл. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01220.pdf. - Библиогр.: с. 74-75. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: в конце тем. - ISBN 978-5-85546-368-2 : Б. ц. Экземпляров – 56.
- 12) Кораблёва, Е.Н. Методико-практические занятия по физической культуре [Текст] : учебно-практическое пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва, В. В. Трунин ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2008. - 76 с. : табл. - Библиогр.: с. 74-75. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: в конце тем. - ISBN 978-5-85546-368-2. Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01220.pdf.
- 13) Кораблёва, Е.Н. Подготовка к сдаче испытаний и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2016. - 48 с. : табл., фото. - [Готов к труду и обороне] . - Библиогр.: с. 44-45. - Контр. вопросы: с. 43-44. - Прил.: с. 46-47. - ISBN 978-5-85546-947-9. Экземпляров – 42.
- 14) Кораблёва, Е.Н. Подготовка к сдаче испытаний и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2016. - 1 эл. жестк. диск : цв. : табл., фото. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02575.pdf. - [Готов к труду и обороне] . - Библиогр.: с. 44-45. - Контр. вопросы: с. 43-44. - Прил.: с. 46-47. - ISBN 978-5-85546-947-9 : Б. ц.
- 15) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2016. - 97 с. : схемы, табл. - Библиогр.: с. 95-96. - Контр. вопросы: в конце глав. - ISBN 978-5-85546-932-5. Экземпляров – 42.
- 16) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2016. - 1 эл. жестк. диск : схемы, табл. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02469.pdf. - Библиогр.: с. 95-96. - Контр. вопросы: в конце глав. - ISBN 978-5-85546-932-5 : Б. ц.
- 17) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура. Олимпийские игры [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - АВТ. РЕД. - СПб. : [б. и.], 2017. - 43 с. : табл. - Библиогр.: с. 40. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: с. 39-40. - Прил.: с. 41-42. Экземпляров – 5.
- 18) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура. Олимпийские игры [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2017. - 1 эл. жестк. диск : табл. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02593.pdf. - Библиогр.: с. 40. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: с. 39-40. - Прил.: с. 41-42. - Б. ц.
- 19) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи на занятиях по физической культуре [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - АВТ. РЕД. - СПб. : [б. и.], 2017. - 41 с. - Библиогр.: с. 40. - Контр. вопросы: с. 40. Экземпляров – 5.

- 20) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2017. - 1 эл. жестк. диск. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02592.pdf. - Библиогр.: с. 40. - Контр. вопросы: с. 40.
- 21) Кораблёва, Е.Н. Самостоятельная подготовка к сдаче испытаний и требований комплекса "Готов к труду и обороне" [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2017. - 55 с. : схемы, табл., фот. - [Готов к труду и обороне] . - Библиогр.: с. 49. - Контр. вопросы: с. 48-49. - Прил.: с. 50-54. - ISBN 978-5-906920-33-1. Экземпляров – 31.
- 22) Кораблёва, Е.Н. Самостоятельная подготовка к сдаче испытаний и требований комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2017. - 1 эл. жестк. диск : схемы, табл., фот. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02622.pdf. - [Готов к труду и обороне] . - Библиогр.: с. 49. - Контр. вопросы: с. 48-49. - Прил.: с. 50-54. - ISBN 978-5-906920-33-1.
- 23) Кораблёва, Е.Н. Самостоятельные занятия фитнесом в физическом воспитании студентов [Текст] : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2018. - 39 с. : рис., табл., фот. - Библиогр.: с. 38. - Контр. вопросы: с. 22. Экземпляров – 41.
- 24) Кораблёва, Е.Н. Самостоятельные занятия фитнесом в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2018. - 1 эл. жестк. диск : рис., табл., фот. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02841.pdf. - Библиогр.: с. 38. - Контр. вопросы: с. 22.
- 25) Кораблёва, Е.Н. Скандинавская ходьба [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2018. - 39 с. : рис., схемы, фот. - Библиогр.: с. 38. - Контр. вопросы: с. 37. Экземпляров – 41.
- 26) Кораблёва, Е.Н. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2018. - 1 эл. жестк. диск : рис., схемы, фот. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02921.pdf. - Библиогр.: с. 38. - Контр. вопросы: с. 37. - Б. ц.
- 27) Лазуткин, В.М. Силовая подготовка студентов, специализирующихся в академической гребле [Текст] : методические рекомендации [для вузов] / БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова ; сост.: В. М. Лазуткин, С. К. Шляков. - СПб. : [б. и.], 2009. - 23 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 17. - Приложение: с. 18-22. Экземпляров – 39.
- 28) Лазуткин, В.М. Силовая подготовка студентов, специализирующихся в академической гребле [Электронный ресурс] : методические рекомендации [для вузов] / БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова ; сост.: В. М. Лазуткин, С. К. Шляков. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2009. - 1 эл. жестк. диск : ил., табл. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01390.pdf. - Библиогр.: с. 17. - Приложение: с. 18-22.
- 29) Макашова, З.Э. Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой [Текст] : учебно-практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2012. - 53 с. : граф., табл., схемы, рис. - Библиогр.: с. 34. - Прил.: с. 35-52. Экземпляров – 90.
- 30) Макашова, З.Э. Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2012. - 1 эл. жестк. диск : граф., табл., схемы, рис. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01757.pdf. - Библиогр.: с. 34. - Прил.: с. 35-52.

- 31) Макашова, З.Э. Производственная гимнастика [Текст] : учебно-практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2015. - 40 с. : табл., схемы, рис., формы. - Библиогр.: с. 32. - Прил.: с. 33-39. Экземпляров – 82.
- 32) Макашова, З.Э. Производственная гимнастика [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2015. - 1 эл. жестк. диск : табл., схемы, рис., формы. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02375.pdf. - Библиогр.: с. 32. - Прил.: с. 33-39.
- 33) Макашова, З.Э. Физическая культура [Текст] : тексты лекций [для вузов] / З. Э. Макашова, Л. С. Жинкина, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2016. - 176 с. : табл., схемы. - Библиогр.: с. 172. - Контр. вопросы: в конце лекций. - Прил.: с. 173-174. - ISBN 978-5-906920-04-1. Экземпляров – 33.
- 34) Макашова, З.Э. Физическая культура [Электронный ресурс] : тексты лекций [для вузов] / З. Э. Макашова, Л. С. Жинкина, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2016. - 1 эл. жестк. диск : табл., схемы. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02565.pdf. - Библиогр.: с. 172. - Контр. вопросы: в конце лекций. - Прил.: с. 173-174. - ISBN 978-5-906920-04-1.
- 35) Макашова, З.Э. Методика скоростно-силовой подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО [Текст] : практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева, Л. С. Жинкина ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2017. - 61 с. : рис. - Библиогр.: с. 60. Экземпляров – 37.
- 36) Макашова, З.Э. Методика скоростно-силовой подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО [Электронный ресурс] : практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева, Л. С. Жинкина ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2017. - 1 эл. жестк. диск : рис. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02715.pdf. - Библиогр.: с. 60.
- 37) Макашова, З.Э. Утренняя гимнастика - важный элемент режима дня [Текст] : учебно-методическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2018. - 45 с. : рис., табл., граф. - Библиогр.: с. 39. - Прил.: с. 40-44. Экземпляров – 43.
- 38) Макашова, З.Э. Утренняя гимнастика - важный элемент режима дня [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2018. - 1 эл. жестк. диск : рис., табл., граф. - Электрон. версия печ. Публикации \\lib_server\elres\elr02844.pdf. - Библиогр.: с. 39. - Прил.: с. 40-44.
- 39) Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 246 с. - (ЭБС Юрайт). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/472458> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 40) Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 450 с. - (ЭБС Юрайт). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 41) Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 160 с. - (ЭБС Юрайт) (Высшее образование). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 42) Трунин, В.В. Анатомия и физиология двигательной деятельности [Текст] : учебное пособие [для вузов] / В. В. Трунин, Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф.

- Устинова. - СПб. : [б. и.], 2007. - 85 с. : табл. - Библиогр.: с. 84. - Контр. вопросы: с. 83-84. - ISBN 978-5-85546-297-5. Экземпляров – 59.
- 43) Трунин, В.В. Анатомия и физиология двигательной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / В. В. Трунин, Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск : табл. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01097.pdf. - Библиогр.: с. 84. - Контр. вопросы: с. 83-84. - ISBN 978-5-85546-297-5 ; Б. ц.
- 44) Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 424 с. - (ЭБС Юрайт) (Высшее образование). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/468671> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.

5.2 Дополнительная литература:

- 1) Алексеева, Н.Д. Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию [Текст] : учебно-методическое пособие [для вузов] / Н. Д. Алексеева, Д. Г. Хисматуллин, М. В. Купреев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 27 с. Экземпляров – 7.
- 2) Алексеева, Н.Д. Физическая культура. Методическое пособие по развитию выносливости [Текст] : [методическое пособие для вузов] / Н. Д. Алексеева, М. В. Давыдов, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 35 с. Экземпляров – 7.
- 3) Алексеева, Н.Д. Физическая культура. Методическое пособие по развитию скоростных способностей [Текст] : [методическое пособие для вузов] / Н. Д. Алексеева, А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 31 с. - Вопросы для самопроверки: с. 31. Экземпляров – 7.
- 4) Бавыкин, Е.А. Физическая культура. Организация групп начальной подготовки по борьбе самбо [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. А. Бавыкин, П. Б. Святченко, Н. В. Пелагеев. - СПб. : [б. и.], 2016. - 155 с. : схемы, табл. Экземпляров – 4.
- 5) Бавыкин, Е.А. Физическая культура [Текст] : учебно-методические указания [для вузов] / Е. А. Бавыкин, А. А. Зиновьев, А. О. Филатов. - СПб. : [б. и.], 2017. - 26 с. : табл. - Библиогр.: с. 26. Экземпляров – 6.
- 6) Бавыкин, Е.А. Физическая культура. Физическая подготовка единоборцев [Текст] : учебно-методические указания [для вузов] / сост.: Е. А. Бавыкин, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 25 с. - Сост. указ. на с. 2. - Библиогр.: с. 25. Экземпляров – 7.
- 7) Бавыкин, Е.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Перевороты [Текст] : учебно-методические указания / сост.: Е. А. Бавыкин, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 22 с. : ил. - Сост. указ. на с. 2. - Библиогр.: с. 22. Экземпляров – 7.
- 8) Громов, М.М. Физическая культура. Физиология процессов утомления и восстановления [Текст] : методическое пособие [для вузов] / М. М. Громов, Н. А. Зиновьев, Д. Г. Хисматуллин. - СПб. : [б. и.], 2017. - 42 с. Экземпляров – 5.
- 9) Давыдов, М.В. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта [Текст] : учебное пособие [для вузов] / М. В. Давыдов, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2016. - 50 с. : табл. - Библиогр.: с. 50. Экземпляров – 7.
- 10) Давыдов, М.В. Физическая культура. Методическое пособие по зимним видам спорта [Текст] : [методическое пособие для вузов]. Зимние виды спорта / М. В. Давыдов, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 68 с. Экземпляров – 7.
- 11) Давыдов, М.В. Физическая культура. Развитие силовых способностей [Текст] : методическое пособие [для вузов] / М. В. Давыдов, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 35 с. - Вопросы для самопроверки: с. 35. Экземпляров – 7.
- 12) Зиновьев, А.А. Круговая тренировка баскетболистов [Текст] : учебное пособие для вузов / А. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2015. - 35 с. - Библиогр.: с. 34-35. - Контр. вопросы: в конце разд. Экземпляров – 4.

- 13) Зиновьев, А.А. Физическая культура. Учебное пособие по футболу [Текст] : учебное пособие [для вузов]. Футбол / А. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев, Е. А. Бавыкин. - СПб. : [б. и.], 2016. - 59 с. - Библиогр.: с. 59. Экземпляров – 5.
- 14) Зиновьев, Н.А. Учебное пособие по физической культуре [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2015. - 154 с. : схемы, табл. - Библиогр. в тексте глав. - Прил.: с. 149-154. Экземпляров – 3.
- 15) Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Учебное пособие по истории физической культуры [Текст] : [учебное пособие для вузов] / Н. А. Зиновьев, М. В. Давыдов, М. В. Купреев. - СПб. : [б. и.], 2016. - 196 с. - Библиогр.: с. 196. - Прил.: с. 181-195. Экземпляров – 4.
- 16) Зиновьев, Н.А. Основы физиологии [Текст] : учебное пособие для вузов / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2016. - 63 с. Экземпляров – 4.
- 17) Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Учебное пособие по горным лыжам [Текст] : учебное пособие [для вузов]. Горные лыжи / Н. А. Зиновьев [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2016. - 144 с. : рис., фот. Экземпляров – 5.
- 18) Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Учебное пособие по спортивному питанию [Текст] : [учебное пособие для вузов]. Спортивное питание / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2016. - 88 с. Экземпляров – 4.
- 19) Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Методическое пособие по пауэрлифтингу [Текст] : [методическое пособие для вузов] / Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 46 с. Экземпляров – 7.
- 20) Купреев, М.В. Физическая культура. Учебное пособие по боксу [Текст] : [учебное пособие для вузов] / М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2015. - 63 с. : табл. - Библиогр.: с. 63. Экземпляров – 4.
- 21) Купреев, М.В. Физическая культура. Методическое пособие по видам единоборств [Текст] : [методическое пособие для вузов] / М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 86 с. : схемы. Экземпляров – 4.
- 22) Святченко, П.Б. Физическая культура. Учебно-методическое пособие по лыжному спорту [Текст] : [учебное пособие для вузов]. Лыжный спорт / П. Б. Святченко [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2016. - 114 с. - Библиогр.: с. 113-114. Экземпляров – 4.
- 23) Святченко, П.Б. Физическая культура. Методическое пособие по технике игры в волейбол [Текст] : [методическое пособие для вузов] / П. Б. Святченко, М. В. Давыдов, Д. Г. Хисматуллин. - СПб. : [б. и.], 2017. - 51 с. : рис. Экземпляров – 7.

5.3 Периодические издания не требуются.

5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

- ЭБС «Юрайт», <https://biblio-online.ru>
- Фундаментальная библиотека БГТУ «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, <http://library.voenmeh.ru>.

5.5 Программное обеспечение не требуется.

5.6. Информационные технологии:
взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Лекционные занятия:

- 1) Проектор;

6.2. Прочее:

- 1) рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
- 2) рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** является дисциплиной **вариативной части блока 1** программы подготовки по направлению 15.04.03 Прикладная механика. Дисциплина реализуется на факультете «О» Естественнонаучный БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова кафедрой О5 «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ».

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

ОК-10 (15.04.03) – владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы следующих формах:

- контроль посещаемости;
- вопросы к зачету.

Рубежная аттестация студентов производится по итогам половины семестра следующих формах:

- контроль посещаемости.

Промежуточный аттестация производится в формах:

- зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч. Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (17 ч.), самостоятельная работа студента (55 ч.).

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 72 ч., из них 17 ч. аудиторных занятий и 55 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о порядке проведения промежуточной аттестации студентов БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов)		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков ; Национ. исследоват. ядер. ун-т, Рос. гос. соц. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2020. (Глава 5)</p> <p>Алексеева, Н.Д. Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию [Текст] : учебно-методическое пособие [для вузов] / Н. Д. Алексеева, Д. Г. Хисматуллин, М. В. Купреев. - СПб. : [б. и.], 2017. (Разделы 1-7)</p> <p>Зиновьев, Н.А. Учебное пособие по физической культуре [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2015. - 154 с. : схемы, табл. - Библиогр. в тексте глав. - Прил.: с. 149-154. (Глава 1)</p> <p>Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Учебное пособие по истории физической культуры [Текст] : [учебное пособие для вузов] / Н. А. Зиновьев, М. В. Давыдов, М. В. Купреев. - СПб. : [б. и.], 2016. - 196 с. - Библиогр.: с. 196. - Прил.: с. 181-195. (С. 1-196)</p> <p>Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов ; Моск. гос. обл. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2020. (Главы 1-2)</p>	8
Итого по разделу 1		7 часов
Раздел 2. Физиологические основы физического воспитания и спорта		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой	<p>Муллер, А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко ; Сиб. федерал. ун-т. - Электрон.</p>	8

литературе	<p>текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2019. (Глава 2)</p> <p>Зиновьев, Н.А. Учебное пособие по физической культуре [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2015. - 154 с. : схемы, табл. - Библиогр. в тексте глав. - Прил.: с. 149-154. (Главы 2-4)</p> <p>Зиновьев, Н.А. Основы физиологии [Текст] : учебное пособие для вузов / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2016.</p> <p>Громов, М.М. Физическая культура. Физиология процессов утомления и восстановления [Текст] : методическое пособие [для вузов] / М. М. Громов, Н. А. Зиновьев, Д. Г. Хисматуллин. - СПб. : [б. и.], 2017. - 42 с.</p> <p>Трунин, В.В. Анатомия и физиология двигательной деятельности [Текст] : учебное пособие [для вузов] / В. В. Трунин, Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2007. - 85 с. : табл. - Библиогр.: с. 84.</p>	
Итого по разделу 2		8 часов
Раздел 3. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>Кораблёва, Е.Н. Основы здорового образа и стиля жизни человека [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва, В. В. Трунин ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2007.</p> <p>Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков ; Национ. исследоват. ядер. ун-т, Рос. гос. соц. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2020. (Глава 2)</p> <p>Муллер, А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко ; Сиб. федерал. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2019. (Глава 3)</p> <p>Зиновьев, Н.А. Учебное пособие по физической культуре [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2015. - 154 с. : схемы, табл. - Библиогр. в тексте глав. - Прил.: с. 149-154. (Глава 3)</p> <p>Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Учебное пособие по спортивному питанию [Текст] : [учебное пособие для вузов]. Спортивное питание / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2016. - 88 с. (Разделы 1-9)</p>	7
Итого по разделу 3		7 часов
Раздел 4. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; ред. С. В. Новаковский ; Урал. федерал. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2019. (Глава 4)</p> <p>Макашова, З.Э. Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой</p>	8

	<p>[Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2012. (С. 4-34)</p> <p>Зиновьев, Н.А. Учебное пособие по физической культуре [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2015. - 154 с. : схемы, табл. - Библиогр. в тексте глав. - Прил.: с. 149-154. (Глава 8)</p>	
Итого по разделу 4		8 часов
Раздел 5. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>Муллер, А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко ; Сиб. федерал. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2019. (Глава 7)</p> <p>Зиновьев, Н.А. Учебное пособие по физической культуре [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2015. - 154 с. : схемы, табл. - Библиогр. в тексте глав. - Прил.: с. 149-154. (Главы 6, 9)</p> <p>Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов ; Моск. город. пед. ун-т. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2020. (Главы 1-3)</p> <p>Кораблёва, Е.Н. Самостоятельные занятия фитнесом в физическом воспитании студентов [Текст] : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2018.</p> <p>Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с.</p>	8
Итого по разделу 5		8 часов
Раздел 6. Общая характеристика физических способностей и методик их развития		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>Алексеева, Н.Д. Физическая культура. Методическое пособие по развитию выносливости [Текст] : [методическое пособие для вузов] / Н. Д. Алексеева, М. В. Давыдов, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 35 с.</p> <p>Алексеева, Н.Д. Физическая культура. Методическое пособие по развитию скоростных способностей [Текст] : [методическое пособие для вузов] / Н. Д. Алексеева, А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 31 с.</p> <p>Давыдов, М.В. Физическая культура. Развитие силовых способностей [Текст] : методическое пособие [для вузов] / М. В. Давыдов, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 35 с.</p>	8

	<p>Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с.</p> <p>Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов ; Моск. город. пед. ун-т. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2020. - 224 с.</p> <p>Кораблёва, Е.Н. Методика развития физических (двигательных) качеств [Электронный ресурс] : лекция по учебной дисциплине "Спортивно-педагогическое мастерство" / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ". Инновационный образовательный проект "БГТУ - Спорт". - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007.</p> <p>Макашова, З.Э. Методика скоростно-силовой подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО [Электронный ресурс] : практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева, Л. С. Жинкина ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2017.</p>	
	Итого по разделу 6	8 часов
Раздел 7. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	<p>Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Методическое пособие по пауэрлифтингу [Текст] : [методическое пособие для вузов] / Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 46 с.</p> <p>Купреев, М.В. Физическая культура. Учебное пособие по боксу [Текст] : [учебное пособие для вузов] / М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2015. - 63 с. : табл. - Библиогр.: с. 63.</p> <p>Купреев, М.В. Физическая культура. Методическое пособие по видам единоборств [Текст] : [методическое пособие для вузов] / М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 86 с. : схемы.</p> <p>Святченко, П.Б. Физическая культура. Учебно-методическое пособие по лыжному спорту [Текст] : [учебное пособие для вузов]. Лыжный спорт / П. Б. Святченко [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2016. - 114 с. - Библиогр.: с. 113-114.</p> <p>Святченко, П.Б. Физическая культура. Методическое пособие по технике игры в волейбол [Текст] : [методическое пособие для вузов] / П. Б. Святченко, М. В. Давыдов, Д. Г. Хисматуллин. - СПб. : [б. и.], 2017. - 51 с.</p> <p>Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Учебное пособие по горным лыжам [Текст] : учебное пособие [для вузов]. Горные лыжи / Н. А. Зиновьев [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2016. - 144 с.</p>	8

	<p>Зиновьев, А.А. Круговая тренировка баскетболистов [Текст] : учебное пособие для вузов / А. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2015. - 35 с. - Библиогр.: с. 34-35.</p> <p>Зиновьев, А.А. Физическая культура. Учебное пособие по футболу [Текст] : учебное пособие [для вузов]. Футбол / А. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев, Е. А. Бавыкин. - СПб. : [б. и.], 2016. - 59 с.</p> <p>Бавыкин, Е.А. Физическая культура. Физическая подготовка единоборцев [Текст] : учебно-методические указания [для вузов] / сост.: Е. А. Бавыкин, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 25 с. - Сост. указ. на с. 2. - Библиогр.: с. 25.</p> <p>Бавыкин, Е.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Перевороты [Текст] : учебно-методические указания / сост.: Е. А. Бавыкин, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 22 с. : ил. - Сост. указ. на с. 2. - Библиогр.: с. 22.</p>	
Итого по разделу 7		8 часов

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- контроль посещаемости;
- вопросы к зачету;
- зачет.

Критерии оценивания

Контроль посещаемости

Зачет по дисциплине предполагает посещаемость не менее 6 лекционных занятий. Для отработки занятий студенту необходимо пройти устный опрос по тематике пропущенных занятий.

Вопросы к зачету

Зачет предполагает ответы студента на теоретические вопросы в форме электронного теста. Каждый вариант теста (40 вопросов) генерируется случайным образом на основе базы из 113 вопросов. Трудоемкость каждого составляет 1 балл. Проходной балл для сдачи теста – 30.

Зачет

Зачет по дисциплине предполагает успешную сдачу теста (необходимо набрать 30 баллов и более) и посещаемость не менее 6 лекционных занятий.

Паспорт фонда оценочных средств

КУРС	СЕМЕСТР	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ДИДАКТИЧЕСКИХ ЕДИНИЦ	ВСЕГО	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ В КОНТАКТНОЙ ФОРМЕ		САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ	ФОРМИРУЕМАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ОК-10	НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ			
1	9	Раздел 1. Вводная лекция (физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов)	10	2	2	8	14 %	Контроль посещаемости, вопросы к зачету
1	9	Раздел 2. Физиологические основы физического воспитания и спорта.	10	2	2	8	14 %	Контроль посещаемости, вопросы к зачету

1	9	Раздел 3. Здоровый образ жизни. Характеристика элементов ЗОЖ.	11	4	4	7	16 %	Контроль посещаемости, вопросы к зачету
1	9	Раздел 4. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Мониторинг состояния здоровья.	10	2	2	8	14 %	Контроль посещаемости, вопросы к зачету
1	9	Раздел 5. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.	10	2	2	8	14 %	Контроль посещаемости, вопросы к зачету
1	9	Раздел 6. Общая характеристика физических способностей и методик их развития.	10	2	2	8	14 %	Контроль посещаемости, вопросы к зачету
1	9	Раздел 7. Спорт и основы спортивной подготовки. Оздоровительные системы физического воспитания.	11	3	3	8	14 %	Контроль посещаемости, вопросы к зачету
Всего по дисциплине			72	17	17	55	100 %	

Вопросы к зачету

№	Вопрос	Список ответов
1	Использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей и получения удовольствия от этого процесса - это...	физическая рекреация
		двигательная реабилитация
		спорт
2	Задачи физического развития включают:	оптимальное развитие физических качеств (способностей) — кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных
		совершенствование телосложения и гармоническое физическое развитие
		укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней, травм все ответы верны
3	Физическая культура это:	часть общечеловеческой культуры, направленная на укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: различных систем физических упражнений, спорта, естественных сил природы, гигиенических мероприятий в общественной практике и повседневной жизни
		процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений
		результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов организма, обусловленных повышением уровня деятельности его функциональных систем — сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной, выделительной, эндокринной и др.
4	Формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных	воспитательным
		образовательным
		оздоровительным

	умений и навыков относят к задачам:	корректирующим
5	Формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность относится к ...	образовательным задачам воспитательным задачам стратегическим задачам все ответы верны
6	Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения это:	двигательная реабилитация лечебная физическая культура физическая подготовка физическое воспитание
7	Что является обязательным компонентом здорового образа жизни?	двигательная активность адаптивная физическая культура лечебная физическая культура все ответы верны
8	Основной целью физкультурного движения является:	повышение уровня спортивного мастерства в избранном виде спорта повышение уровня физической культуры населения такого движения не существует
9	Вид физической культуры, который направлен на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями:	адаптивная физическая культура лечебная физическая культура двигательная реабилитация нет верного ответа
10	Виды физической культуры: (необходимо выбрать несколько вариантов ответа)	неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование (НФО) двигательная реабилитация фитнес физическая рекреация спорт адаптивная физическая культура
11	Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов это:	физическое совершенство физическая реабилитация спорт физическая адаптация
12	Функции физической культуры и спорта:	сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое развитие и совершенствование подготовка к трудовой деятельности средство общения, установления человеческих контактов, укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами все ответы верны
13	Учебные занятия по физической культуре могут проводиться в виде:	практических занятий теоретических занятий, практических занятий теоретических занятий, практических занятий, контрольных занятий практических занятий, контрольных занятий
14	Для проведения учебных занятий по физической культуре все студенты распределяются в учебные отделения:	основное, специальное, спортивное обязательное, необязательное спортивное, основное обязательное, необязательное, спортивное

15	Какие студенты зачисляются в специальное учебное отделение?	студенты, отнесённые к специальной медицинской группе, с учётом уровня их функционального состояния, пола студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность студенты, имеющие спортивный разряд все ответы верны
16	Какие общие задачи решает физическое воспитание?	образовательные задачи воспитательные задачи задачи физического развития все варианты верны
17	Физиология физической культуры и спорта (спортивная физиология) это —	наука, изучающие коммуникативные особенности индивид специальный раздел физиологии человека, изучающий изменения функций организма и их механизмы под влиянием мышечной (спортивной) деятельности и обосновывающий практические мероприятия по повышению ее эффективности практика внедрения эпидемиологических мер в спорт и физическую культуру с целью обеспечения безопасности занимающихся наука, изучающая поведение животных в природе
18	Какой учёный не имеет отношение к истории становления общей физиологии и физиологии спорта как науки:	Филомафитский Алексей Матвеевич Павлов Иван Петрович Уильям Гарвей Королёв Сергей Павлович
19	Физиология спорта не рассматривает задачи:	исследование физиологических характеристик различных видов спортивной деятельности и состояний организма человека в процессе тренировочных занятий или соревнований обоснование физиологических закономерностей построения спортивной тренировки изучение закономерностей развития общества, особенности действий массового поведения людей, а также отношения между личностью и обществом выявление физиологических особенностей жизнедеятельности организма человека в зависимости от возраста, пола и особых условий внешней среды при занятиях физической культурой и спортом
20	Главное прикладное значение науки физиологии спорта:	исследование и учёт резервных возможностей организма человека, обоснование путей и средств повышения работоспособности, ускорение восстановительных процессов, предупреждение переутомления, перенапряжения и патологических сдвигов функций организма, а также профилактика возникновения различных заболеваний учет и контроль климатических особенностей местности и его рельефа экологические наблюдения водной среды мирового океана и его дна
21	Что значит понятие адаптация с точки зрения физиологии:	совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строения и функций организма или его органа к изменению окружающей среды перестройка психики индивида под воздействием объективных факторов окружающей среды, а также способность человека приспосабливаться к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой приспособление и привыкание человека к требованиям профессии, усвоение им производственно-технических и социальных норм поведения в новых условиях труда виды приспособления личности в условиях социальной среды
22	Кто в физиологии спорта первым ввел термин «общий адаптационный синдром»:	Ганс Салье (1936) Мечников Илья Ильич (1882) Боткин Сергей Петрович (1889)

23	Что значит понятие «общий адаптационный синдром»:	Пирогов Николай Иванович (1881) реакционный ответ торможения или возбуждения ЦНС совокупность физиологических реакций организма, направленных на ликвидацию стресса привыкание к отдыху
24	Какой стадии нет в механизме «общего адаптационного синдрома»:	активная двигательная реакция на раздражитель резистентность тревога насыщение истощение
25	От чего зависят процессы адаптации человека и уровень работоспособности:	от величины физиологических резервов организма от времени ожидания на старте от температуры тела при работе от командного настроения
26	Что является основой для кумулятивного эффекта после тренировочных нагрузок:	количество и качество питательных веществ в еде спортсмена время, проведенное в статическом напряжении общее время нагрузки суммация срочных и отставленных тренировочных эффектов, в виде долговременной адаптации
27	В условиях покоя с повышением внешней температуры сверх комфортной (около 18 °С) теплоотдача происходит за счёт?	теплопроводения с конвекцией испарения пота окружающей среды нет правильного ответа
28	Кто является автором феномена избыточной компенсации:	И.П. Павлов (1890) Майкл Дебейки (1908) И.М. Сеченов (1905) Н.Е. Введенский (1922)
29	Что такое работоспособность?	это потенциальная способность человека на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы это потенциальная способность человека на протяжении минимального времени и с определенной эффективностью выполнять минимальное возможное количество работы это наследственная способность человека на протяжении максимального времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество работы
30	Биологические ритмы – это?	максимальное повторение некоторого события в биологической системе через более или менее постоянные промежутки времени минимальное повторение некоторого события в биологической системе через более или менее равные промежутки времени постоянное повторение некоторого события в биологической системе через более или менее постоянные промежутки времени периодическое повторение некоторого события в биологической системе через более или менее регулярные промежутки времени
31	Основными причинами десинхроноза являются?	рассогласование датчиков времени и ритмов организма при смене временных поясов работа в вечерние и ночные смены частичное или полное исключение геофизических датчиков времени все вышеперечисленное
32	К какому типу движений относятся спортивные игры (футбол, баскетбол, хоккей) в классификации В.С. Фарфеля?	стандартные (стереотипные) нестандартные (ситуационные)
33	Какая из перечисленных систем	фосфогенная система

	энергообеспечения является самой емкой и её хватает на несколько часов мышечной работы?	лактацидная система
		окислительная система
34	Все спортивные упражнения В.С. Фарфелем первоначально классифицированы на:	позы и состояния
		состояния и движения
		позы и движения
35	Какая из форм предстартовых состояний характеризуется чрезмерным повышенным уровнем возбудимости ЦНС и нарушением механизмов межмышечной координации?	боевая готовность
		предстартовая лихорадка
		предстартовая апатия
36	Состояние боевой готовности чаще всего встречается у:	Флегматиков
		Холериков
		Меланхоликов
37	При каком из видов устойчивых состояний образуется значительный кислородный долг?	при ложном устойчивом состоянии
		при истинном устойчивом состоянии
38	Какое состояние характеризуется увеличением вариативности функций организма, что отражает поиски организмом оптимального уровня сдвигов адекватных нагрузке?	разминка
		вработывание
		устойчивое состояние
		устомление
39	Явление превышения исходного уровня в процессе восстановления после снижения, вызванного выполнением физической работы – это?	устомление
		суперкомпенсация
		готовность
40	Патологическое состояние организма спортсмена, вызванное прогрессирующим развитием переутомления вследствие недостаточного отдыха между тренировочными нагрузками – это?	боевая готовность
		суперкомпенсация
		перетренированность
41	Сверхвосстановление организма, когда следующее тренировочное занятие начинается с более высокого уровня работоспособности по сравнению с исходным называется?	спортивная форма
		суперкомпенсация
		перетренированность
42	Резкая слабость, головокружение, тошнота, одышка, сердцебиения, падение артериального давления характерны при:	остром перенапряжении
		хроническом перенапряжении
43	Наиболее высокий уровень тренированности достигается в состоянии:	перетренированности
		спортивной формы
		перенапряжения
		восстановления
44	Работоспособность человека зависит от:	уровня тренированности
		степени закреплённости рабочих навыков и опыта
		психического состояния
		всего вышеперечисленного
45	Здоровье – это?	состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней
		перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление организма
		индивидуальная система упражнений для повышения тонуса сосудов
46	Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем - это?	физическое здоровье
		нравственное здоровье
		психическое здоровье

47	К элементам здорового образа жизни не относится:	рациональное питание двигательная активность общая гигиена организма своевременный прием витаминов и общая гигиена организма медикаментов
48	Здоровье человека зависит от	условий и образа жизни (50 %), генетических факторов (20 %), экологических факторов (20 %), состояния медицины (10 %) условий и образа жизни (35 %), экологических факторов (40 %), состояния медицины (25 %) условий и образа жизни (70 %), состояния медицины (15 %), генетических факторов (15 %)
49	Дефицит двигательной активности - это	гиподинамия брадикардия тахикардия
50	Что не относится к принципам рационального питания?	разнообразие пищи приём алкоголя наличие фруктов и овощей
51	Суточная потребность обычного человека в воде (л) составляет	2 - 2,5 5 - 6 1 - 1,5 3 - 3,5
52	Вещества, поступающие с пищей, используются организмом преимущественно в качестве пластического (строительного) материала, представляют собой основу структурных элементов клеток и тканей. Что это?	белки витамины углеводы вода
53	Вещества, поступающие с пищей, являются богатым источником энергии и входят в состав всех тканей, излишек вещества накапливается в виде запаса в определенной ткани. Что это ?	жиры белки углеводы витамины
54	Вещества, поступающие с пищей, подразделяются на две группы – простые и сложные, откладываются в запас в виде гликогена в мышцах и печени, быстро расходуются при интенсивной умственной и физической работе. Что это?	углеводы жиры белки витамины
55	Неорганические вещества, поступающие с пищей, входящие в состав всех тканей организма, как и вода, не являются источниками энергии. Принимают активное участие во всех физиологических процессах. Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков, проведения нервных импульсов и др. В результате химического соединения с другими образуют соли. Что это?	минеральные вещества витамины жиры вода
56	Вещества, поступающие с пищей, необходимы в минимальных количествах для обеспечения нормального обмена веществ в организме человека, не синтезируются в организме или синтезируются недостаточно, не являются пластическим материалом	витамины вода жиры белки

	и не служат источником энергии. Что это?	
57	Что из перечисленного преимущественно является психологической зависимостью, а не физиологической ?	игровая зависимость табакокурение алкоголизм наркомания
58	Какого вида закаливания не существует?	закаливание воздухом закаливание солнцем закаливание водой мезотерапия
59	Какие занятия по физической культуре в ВУЗе проходят в режиме учебной деятельности?	учебные занятия, факультативные занятия, физкультурно-спортивное совершенствование, физические упражнения в режиме учебного дня спортивные секции, оздоровительные группы и группы ОФП, массовые спортивные мероприятия, спортивные лагеря учебные занятия, факультативные занятия, спортивные секции, массовые спортивные мероприятия
60	Какие занятия по физической культуре в ВУЗе проходят во внеучебном режиме?	спортивные секции, оздоровительные группы и группы ОФП, массовые спортивные мероприятия, спортивные лагеря учебные занятия, факультативные занятия, физкультурно-спортивное совершенствование, физические упражнения в режиме учебного дня спортивные секции, оздоровительные группы и группы ОФП, учебные занятия, факультативные занятия
61	Какие виды контроля при занятиях физической культурой и спортом существуют?	педагогический контроль, врачебный контроль, судебный контроль самоконтроль, педагогический контроль, родительский контроль педагогический контроль, врачебный контроль, самоконтроль
62	Врачебный контроль - это...	планомерный процесс получения информации педагогом о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом система врачебного наблюдения за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом
63	Самоконтроль - это...	регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом планомерный процесс получения информации педагогом о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом система врачебного наблюдения за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом
64	Вид педагогического контроля, предназначенный для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха	оперативный контроль предварительный контроль текущий контроль итоговый контроль
65	Вид педагогического контроля, который необходим для получения информации о суммарном (кумулятивном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра	этапный контроль оперативный контроль текущий контроль итоговый контроль
66	Вид педагогического контроля, который проводится для	текущий контроль предварительный контроль

	определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия	оперативный контроль
		итоговый контроль
67	Медицинское обследование (при проведении врачебного контроля) не включает в себя	выполнение контрольных нормативов
		наружный осмотр
		антропометрические измерения
68	Какие существуют следующие медицинские группы (для занятий физической культурой)?	обследование органов и функциональных систем организма
		основная, подготовительная, специальная
		спортивная, основная, лечебная
69	К субъективным показателям самоконтроля не относится?	спортивная, физкультурная, подготовительная
		самочувствие
		аппетит
		настроение
		ЧСС
70	К объективным показателям самоконтроля не относится?	самочувствие
		ЖЕЛ
		масса тела
		ЧСС
71	Занятия физическими упражнениями способствуют	переутомлению организма
		повышению активности обменных процессов
		понижению работоспособности
72	Функциональное состояние, мобилизующее внутренние резервы организма	устомление
		признак заболевания
		нервного напряжения
73	Процесс, происходящий в организме после прекращения выполнения физической нагрузки	расслабление
		восстановление
		устомление
74	Ускорению процесса восстановления способствует	длительный интервал отдыха
		пассивный отдых
		активный отдых
75	Физические упражнения в режиме учебного дня способствуют	снятию эмоционального напряжения
		отвлечению внимания
		способствуют утомлению и как следствие, снижают работоспособность
76	В планировании самостоятельных занятий физическими упражнениями решающую роль играют	антропометрические данные (рост, вес)
		возраст, пол, состояние здоровья
		профессия
77	Нормализацию состояния ЦНС наиболее эффективно обеспечивает	занятие физическими упражнениями
		умственная работа
		пассивный отдых
78	К основным формам самостоятельных занятий относят	утреннюю гигиеническую гимнастику
		упражнения в течение учебного дня
		самостоятельные тренировочные занятия
		все предложенные варианты
79	Оптимальное количество самостоятельных занятий физическими упражнениями в неделю	1 раз в неделю
		2-7 раз в неделю
		2-3 раза в месяц
80	Наибольшая эффективность самостоятельных занятий добивается путем	применения максимальной физической нагрузки
		систематизации занятий
		усложнения физических упражнений
81	Из каких частей состоит тренировочное занятие?	основная часть, тренировочная часть
		подготовительная часть, соревновательная часть
		подготовительная часть, основная часть, заключительная часть
82	Подготовка основных групп мышц к предстоящей нагрузке производится	в основной части тренировочного занятия
		в подготовительной части
		вообще не производится, происходит в ходе тренировочного занятия
83	Планы самостоятельных занятий	состояния здоровья, медицинской группы

		уровня физической подготовленности
		поставленных целей
		все варианты верны
84	Учет выполненной нагрузки необходимо проводить	систематически в дневнике самоконтроля
		не целесообразно проводить вообще
		периодически, не системно
85	Основанием для отмены самостоятельного тренировочного занятия является	отсутствие настроения
		плохое самочувствие
		отсутствие свободного времени
86	Контроль ЧСС (при самостоятельных занятиях физическими упражнениями) целесообразно проводить	перед началом и во время выполнения нагрузки
		утром, после пробуждения и вечером перед сном
		самостоятельно проводить не рекомендуется
87	При выборе уличного места для самостоятельных занятий необходимо руководствоваться	погодными условиями, температурным режимом
		временем суток, естественным освещением
		планом занятия
		всеми предложенными вариантами
88	Для максимального снижения риска травматизма необходимо	не допускать увеличения физической нагрузки
		руководствоваться обязательными принципами распределения нагрузки
		выполнять упражнения только в режиме низкой интенсивности
89	Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения - это	физические качества
		физические способности
		физическая подготовка
90	Какие физические способности существуют?	силовые, скоростные и координационные способности, выносливость, гибкость
		выносливость, координация, скорость движения и мышление
		сила, выносливость, гибкость, координация и восприимчивость
91	Какие режимы работы выделяют в силовых способностях?	динамический и статический
		физический и изометрический
		динамический и физический
92	Сила, которая характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимально произвольного мышечного усилия в изометрическом (статическом) режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза, называется	абсолютная
		относительная
		максимальная
93	При проявлении силы в изометрическом (статическом) режиме скорость равна	0
		2 - 3 м/с
		5 - 7 м/с
94	Силовые способности человека подразделяются на	собственно силовые и скоростно-силовые
		относительные и абсолютные
		собственно силовые и абсолютные
95	Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени - это	скоростные способности
		гибкость
		выносливость
96	Какого вида скоростных способностей не существует?	способность к быстрому реагированию на сигнал (выстрел, летящий мяч)

		<p>способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью</p> <p>способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют резкостью)</p>
97	К числу координационных способностей не относят	<p>способность к выполнению заданий в заданном ритме</p> <p>способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.)</p> <p>способность к ориентированию в пространстве</p> <p>способность к рациональному расслаблению мышц</p>
98	К числу координационных способностей не относят	<p>способность к выполнению движений в максимальном темпе</p> <p>способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.)</p> <p>способность к ориентированию в пространстве</p> <p>способность к рациональному расслаблению мышц</p> <p>способность к выполнению движений в максимальном темпе</p>
99	Способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, или способность организма противостоять утомлению - это	<p>выносливость</p> <p>гибкость</p> <p>быстрота</p>
100	Какого вида выносливости не существуют?	<p>общая</p> <p>специальная</p> <p>гимнастическая</p>
101	Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга - это	<p>выносливость</p> <p>гибкость</p> <p>быстрота</p>
102	Какого вида гибкости не существует?	<p>активная</p> <p>пассивная</p> <p>статическая</p>
103	Упражнения в растягивании, в зависимости от режима работы мышц, подразделяют на группы	<p>динамические, статические, комбинированные</p> <p>повторные, интервальные, переменные</p> <p>повторные, статические, круговые</p>
104	К скоростно-силовым видам спорта относятся:	<p>бокс, фехтование, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, тхэквондо</p> <p>современное пятиборье, легкоатлетические десятиборье и семиборье, триатлон, лыжное двоеборье, биатлон</p> <p>тяжелая атлетика, легкоатлетические прыжки и метания, прыжки на лыжах с трамплина</p> <p>баскетбол, бадминтон, бейсбол, волейбол, гандбол, футбол</p>
105	Спорт высших достижений (большой спорт) – это	<p>сфера развлекательного бизнеса, в которой спортсмены являются рабочей силой, а основным критерием эффективности — доходы</p> <p>спорт, где вся деятельность концентрируется на подготовке к Олимпийским играм и их успешном проведении</p> <p>составная часть спорта, занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений с целью восстановления, укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения физического совершенства</p> <p>составная часть спорта, направленная на достижение спортсменами высокого класса максимально возможных спортивных результатов в целях побед на официальных всероссийских и официальных международных соревнованиях, установления спортивных рекордов</p>
106	Массовый спорт – это	<p>составная часть спорта, занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений с целью восстановления, укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения физического совершенства</p>

		составная часть спорта, направленная на достижение спортсменами высокого класса максимально возможных спортивных результатов в целях побед на официальных всероссийских и официальных международных соревнованиях, установления спортивных рекордов
		пограничное между физической культурой и спортом социальное явление, сущность которого составляет решение оздоровительных задач с помощью средств спортивной тренировки
		разновидность спорта, направленная на формирование у инвалидов (особенно у талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в его различных видах в условиях состязаний с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем
107	Студенческий спорт – это	пограничное между физической культурой и спортом социальное явление, сущность которого составляет решение оздоровительных задач с помощью средств спортивной тренировки
		составная часть спорта, занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений с целью восстановления, укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения физического совершенства
		составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений
108	Какие 3 компонента входят в систему спортивной подготовки	система спортивной тренировки, система спортивных соревнований, система дополнительных факторов
		система спортивной тренировки, спортивный результат, спортивная деятельность
		система спортивной тренировки, спортивный результат, спортивная деятельность
109	Комплексный результат физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, психической подготовки – это	тренированность
		подготовленность
		спортивная форма
110	Оздоровительная система – это	система физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование и коррекцию телосложения
		система физических упражнений, направленных на развитие силы, формирование и коррекцию телосложения
		системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья
111	Какая из приведенных ниже систем не относится к традиционной оздоровительной системе	у-шу
		пигун
		йога
		бодифлекс
112	К статичным оздоровительным системам относятся	стретчинг, бодифлекс, пилатес
		аэробика, шейпинг, фитнес
		плавание, ритмичная гимнастика, бодифлекс
113	Какие виды спорта из приведенных ниже преимущественно развивают выносливость	тяжелая атлетика, гиревой спорт, атлетическая гимнастика
		фехтование, настольный теннис, бокс
		спортивная ходьба, бег, лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт
		спортивная акробатика, художественная гимнастика, слалом, фигурное катание

СПРАВКА

о наличии в библиотеке БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова учебной литературы

1. Наименование дисциплины: **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

2. Кафедра: **О5 «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»**

3. Перечень основной учебной литературы:

- 1) Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 191 с. - (ЭБС Юрайт) (Высшее образование). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/473058> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 2) Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 224 с. - (ЭБС Юрайт) (Высшее образование). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/472703> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 3) Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; науч. ред. С. В. Новаковский. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 125 с. - (ЭБС Юрайт) (Высшее образование). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/472094> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 4) Кораблёва, Е.Н. Основы здорового образа и стиля жизни человека [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва, В. В. Трунин ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2007. - 85 с. : табл. - Библиогр.: с. 84. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: в конце глав. - ISBN 978-5-85546-322-4. Экземпляров – 45.
- 5) Кораблёва, Е.Н. Основы здорового образа и стиля жизни человека [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва, В. В. Трунин ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск : табл. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01101.pdf. - Библиогр.: с. 84. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: в конце глав. - ISBN 978-5-85546-322-4 : Б. ц.
- 6) Кораблева, Е.Н. Планирование спортивной тренировки [Электронный ресурс] : лекция по учебной дисциплине "Спортивно-педагогическое мастерство" / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. Инновационный образовательный проект "БГТУ - Спорт"). - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск : табл. - \\lib_server\elres\elr00920.pdf. - [Спортивно-педагогическое мастерство] . - Библиогр.: с. 23-24. - Б. ц.
- 7) Кораблёва, Е.Н. Спорт и спортивная тренировка [Электронный ресурс] : лекция по учебной дисциплине "Спортивно-педагогическое мастерство" / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. Инновационный образовательный проект "БГТУ - Спорт"). - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые

- дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск. - \\lib_server\elres\elr00919.pdf. - [Спортивно-педагогическое мастерство] . - Библиогр.: с. 21. - Б. ц.
- 8) Кораблёва, Е.Н. Основные виды подготовки спортсмена [Электронный ресурс] : лекция по учебной дисциплине "Спортивно-педагогическое мастерство" / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ". Инновационный образовательный проект "БГТУ - Спорт". - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск. - \\lib_server\elres\elr00921.pdf. - [Спортивно-педагогическое мастерство] . - Б. ц.
 - 9) Кораблёва, Е.Н. Методика развития физических (двигательных) качеств [Электронный ресурс] : лекция по учебной дисциплине "Спортивно-педагогическое мастерство" / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ". Инновационный образовательный проект "БГТУ - Спорт". - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск. - \\lib_server\elres\elr00922.pdf. - [Спортивно-педагогическое мастерство] . - Б. ц.
 - 10) Кораблёва, Е.Н. Спортивная форма. Методика самостоятельных занятий [Электронный ресурс] : лекция по учебной дисциплине "Спортивно-педагогическое мастерство" / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ". Инновационный образовательный проект "БГТУ - Спорт". - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск. - \\lib_server\elres\elr00923.pdf. - [Спортивно-педагогическое мастерство] . - Б. ц.
 - 11) Кораблёва, Е.Н. Методико-практические занятия по физической культуре [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва, В. В. Трунин ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2008. - 1 эл. жестк. диск : табл. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01220.pdf. - Библиогр.: с. 74-75. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: в конце тем. - ISBN 978-5-85546-368-2 : Б. ц. Экземпляров – 56.
 - 12) Кораблёва, Е.Н. Методико-практические занятия по физической культуре [Текст] : учебно-практическое пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва, В. В. Трунин ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2008. - 76 с. : табл. - Библиогр.: с. 74-75. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: в конце тем. - ISBN 978-5-85546-368-2. Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01220.pdf.
 - 13) Кораблёва, Е.Н. Подготовка к сдаче испытаний и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2016. - 48 с. : табл., фото. - [Готов к труду и обороне] . - Библиогр.: с. 44-45. - Контр. вопросы: с. 43-44. - Прил.: с. 46-47. - ISBN 978-5-85546-947-9. Экземпляров – 42.
 - 14) Кораблёва, Е.Н. Подготовка к сдаче испытаний и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2016. - 1 эл. жестк. диск : цв. : табл., фото. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02575.pdf. - [Готов к труду и обороне] . - Библиогр.: с. 44-45. - Контр. вопросы: с. 43-44. - Прил.: с. 46-47. - ISBN 978-5-85546-947-9 : Б. ц.
 - 15) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2016. - 97 с. : схемы, табл. - Библиогр.: с. 95-96. - Контр. вопросы: в конце глав. - ISBN 978-5-85546-932-5. Экземпляров – 42.
 - 16) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2016. - 1 эл. жестк. диск : схемы, табл. -

- Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02469.pdf. - Библиогр.: с. 95-96. - Контр. вопросы: в конце глав. - ISBN 978-5-85546-932-5 : Б. ц.
- 17) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура. Олимпийские игры [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - АВТ. РЕД. - СПб. : [б. и.], 2017. - 43 с. : табл. - Библиогр.: с. 40. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: с. 39-40. - Прил.: с. 41-42. Экземпляров – 5.
- 18) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура. Олимпийские игры [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2017. - 1 эл. жестк. диск : табл. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02593.pdf. - Библиогр.: с. 40. - Библиогр. в подстроч. прим. - Контр. вопросы: с. 39-40. - Прил.: с. 41-42. - Б. ц.
- 19) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи на занятиях по физической культуре [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - АВТ. РЕД. - СПб. : [б. и.], 2017. - 41 с. - Библиогр.: с. 40. - Контр. вопросы: с. 40. Экземпляров – 5.
- 20) Кораблёва, Е.Н. Физическая культура. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой помощи на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - АВТ. РЕД. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2017. - 1 эл. жестк. диск. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02592.pdf. - Библиогр.: с. 40. - Контр. вопросы: с. 40.
- 21) Кораблёва, Е.Н. Самостоятельная подготовка к сдаче испытаний и требований комплекса "Готов к труду и обороне" [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2017. - 55 с. : схемы, табл., фот. - [Готов к труду и обороне] . - Библиогр.: с. 49. - Контр. вопросы: с. 48-49. - Прил.: с. 50-54. - ISBN 978-5-906920-33-1. Экземпляров – 31.
- 22) Кораблёва, Е.Н. Самостоятельная подготовка к сдаче испытаний и требований комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2017. - 1 эл. жестк. диск : схемы, табл., фот. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02622.pdf. - [Готов к труду и обороне] . - Библиогр.: с. 49. - Контр. вопросы: с. 48-49. - Прил.: с. 50-54. - ISBN 978-5-906920-33-1.
- 23) Кораблёва, Е.Н. Самостоятельные занятия фитнесом в физическом воспитании студентов [Текст] : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2018. - 39 с. : рис., табл., фот. - Библиогр.: с. 38. - Контр. вопросы: с. 22. Экземпляров – 41.
- 24) Кораблёва, Е.Н. Самостоятельные занятия фитнесом в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2018. - 1 эл. жестк. диск : рис., табл., фот. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02841.pdf. - Библиогр.: с. 38. - Контр. вопросы: с. 22.
- 25) Кораблёва, Е.Н. Скандинавская ходьба [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2018. - 39 с. : рис., схемы, фот. - Библиогр.: с. 38. - Контр. вопросы: с. 37. Экземпляров – 41.
- 26) Кораблёва, Е.Н. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2018. - 1 эл. жестк. диск : рис., схемы,

- фот. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02921.pdf. - Библиогр.: с. 38. - Контр. вопросы: с. 37. - Б. ц.
- 27) Лазуткин, В.М. Силовая подготовка студентов, специализирующихся в академической гребле [Текст] : методические рекомендации [для вузов] / БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова ; сост.: В. М. Лазуткин, С. К. Шляков. - СПб. : [б. и.], 2009. - 23 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 17. - Приложение: с. 18-22. Экземпляров – 39.
- 28) Лазуткин, В.М. Силовая подготовка студентов, специализирующихся в академической гребле [Электронный ресурс] : методические рекомендации [для вузов] / БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова ; сост.: В. М. Лазуткин, С. К. Шляков. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2009. - 1 эл. жестк. диск : ил., табл. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01390.pdf. - Библиогр.: с. 17. - Приложение: с. 18-22.
- 29) Макашова, З.Э. Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой [Текст] : учебно-практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2012. - 53 с. : граф., табл., схемы, рис. - Библиогр.: с. 34. - Прил.: с. 35-52. Экземпляров – 90.
- 30) Макашова, З.Э. Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2012. - 1 эл. жестк. диск : граф., табл., схемы, рис. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01757.pdf. - Библиогр.: с. 34. - Прил.: с. 35-52.
- 31) Макашова, З.Э. Производственная гимнастика [Текст] : учебно-практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2015. - 40 с. : табл., схемы, рис., формы. - Библиогр.: с. 32. - Прил.: с. 33-39. Экземпляров – 82.
- 32) Макашова, З.Э. Производственная гимнастика [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2015. - 1 эл. жестк. диск : табл., схемы, рис., формы. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02375.pdf. - Библиогр.: с. 32. - Прил.: с. 33-39.
- 33) Макашова, З.Э. Физическая культура [Текст] : тексты лекций [для вузов] / З. Э. Макашова, Л. С. Жинкина, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2016. - 176 с. : табл., схемы. - Библиогр.: с. 172. - Контр. вопросы: в конце лекций. - Прил.: с. 173-174. - ISBN 978-5-906920-04-1. Экземпляров – 33.
- 34) Макашова, З.Э. Физическая культура [Электронный ресурс] : тексты лекций [для вузов] / З. Э. Макашова, Л. С. Жинкина, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2016. - 1 эл. жестк. диск : табл., схемы. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02565.pdf. - Библиогр.: с. 172. - Контр. вопросы: в конце лекций. - Прил.: с. 173-174. - ISBN 978-5-906920-04-1.
- 35) Макашова, З.Э. Методика скоростно-силовой подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО [Текст] : практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева, Л. С. Жинкина ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2017. - 61 с. : рис. - Библиогр.: с. 60. Экземпляров – 37.
- 36) Макашова, З.Э. Методика скоростно-силовой подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО [Электронный ресурс] : практическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева, Л. С. Жинкина ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2017. - 1 эл. жестк. диск :

- рис. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr02715.pdf. - Библиогр.: с. 60.
- 37) Макашова, З.Э. Утренняя гимнастика - важный элемент режима дня [Текст] : учебно-методическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2018. - 45 с. : рис., табл., граф. - Библиогр.: с. 39. - Прил.: с. 40-44. Экземпляров – 43.
- 38) Макашова, З.Э. Утренняя гимнастика - важный элемент режима дня [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие [для вузов] / З. Э. Макашова, И. В. Румянцева ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2018. - 1 эл. жестк. диск : рис., табл., граф. - Электрон. версия печ. Публикации \\lib_server\elres\elr02844.pdf. - Библиогр.: с. 39. - Прил.: с. 40-44.
- 39) Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 246 с. - (ЭБС Юрайт). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/472458> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 40) Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - 2-е изд., испр. и доп. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 450 с. - (ЭБС Юрайт). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 41) Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 160 с. - (ЭБС Юрайт) (Высшее образование). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.
- 42) Трунин, В.В. Анатомия и физиология двигательной деятельности [Текст] : учебное пособие [для вузов] / В. В. Трунин, Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - СПб. : [б. и.], 2007. - 85 с. : табл. - Библиогр.: с. 84. - Контр. вопросы: с. 83-84. - ISBN 978-5-85546-297-5. Экземпляров – 59.
- 43) Трунин, В.В. Анатомия и физиология двигательной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие [для вузов] / В. В. Трунин, Е. Н. Кораблёва ; БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : [б. и.], 2007. - 1 эл. жестк. диск : табл. - Электрон. версия печ. публикации \\lib_server\elres\elr01097.pdf. - Библиогр.: с. 84. - Контр. вопросы: с. 83-84. - ISBN 978-5-85546-297-5 : Б. ц.
- 44) Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2021. - 424 с. - (ЭБС Юрайт) (Высшее образование). - Загл. с титул. экрана. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/468671> (дата обращения: 30.09.2021). - Б. ц.

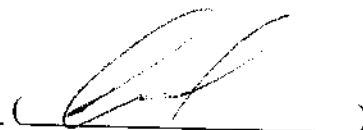
4. Перечень дополнительной литературы:

- 1) Алексеева, Н.Д. Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию [Текст] : учебно-методическое пособие [для вузов] / Н. Д. Алексеева, Д. Г. Хисматуллин, М. В. Купреев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 27 с. Экземпляров – 7.

- 2) Алексеева, Н.Д. Физическая культура. Методическое пособие по развитию выносливости [Текст] : [методическое пособие для вузов] / Н. Д. Алексеева, М. В. Давыдов, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 35 с. Экземпляров – 7.
- 3) Алексеева, Н.Д. Физическая культура. Методическое пособие по развитию скоростных способностей [Текст] : [методическое пособие для вузов] / Н. Д. Алексеева, А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 31 с. - Вопросы для самопроверки: с. 31. Экземпляров – 7.
- 4) Бавыкин, Е.А. Физическая культура. Организация групп начальной подготовки по борьбе самбо [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Е. А. Бавыкин, П. Б. Святченко, Н. В. Пелагеич. - СПб. : [б. и.], 2016. - 155 с. : схемы, табл. Экземпляров – 4.
- 5) Бавыкин, Е.А. Физическая культура [Текст] : учебно-методические указания [для вузов] / Е. А. Бавыкин, А. А. Зиновьев, А. О. Филатов. - СПб. : [б. и.], 2017. - 26 с. : табл. - Библиогр.: с. 26. Экземпляров – 6.
- 6) Бавыкин, Е.А. Физическая культура. Физическая подготовка единоборцев [Текст] : учебно-методические указания [для вузов] / сост.: Е. А. Бавыкин, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 25 с. - Сост. указ. на с. 2. - Библиогр.: с. 25. Экземпляров – 7.
- 7) Бавыкин, Е.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Перевороты [Текст] : учебно-методические указания / сост.: Е. А. Бавыкин, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2017. - 22 с. : ил. - Сост. указ. на с. 2. - Библиогр.: с. 22. Экземпляров – 7.
- 8) Громов, М.М. Физическая культура. Физиология процессов утомления и восстановления [Текст] : методическое пособие [для вузов] / М. М. Громов, Н. А. Зиновьев, Д. Г. Хисматуллин. - СПб. : [б. и.], 2017. - 42 с. Экземпляров – 5.
- 9) Давыдов, М.В. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта [Текст] : учебное пособие [для вузов] / М. В. Давыдов, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2016. - 50 с. : табл. - Библиогр.: с. 50. Экземпляров – 7.
- 10) Давыдов, М.В. Физическая культура. Методическое пособие по зимним видам спорта [Текст] : [методическое пособие для вузов]. Зимние виды спорта / М. В. Давыдов, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 68 с. Экземпляров – 7.
- 11) Давыдов, М.В. Физическая культура. Развитие силовых способностей [Текст] : методическое пособие [для вузов] / М. В. Давыдов, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 35 с. - Вопросы для самопроверки: с. 35. Экземпляров – 7.
- 12) Зиновьев, А.А. Круговая тренировка баскетболистов [Текст] : учебное пособие для вузов / А. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2015. - 35 с. - Библиогр.: с. 34-35. - Контр. вопросы: в конце разд. Экземпляров – 4.
- 13) Зиновьев, А.А. Физическая культура. Учебное пособие по футболу [Текст] : учебное пособие [для вузов]. Футбол / А. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев, Е. А. Бавыкин. - СПб. : [б. и.], 2016. - 59 с. - Библиогр.: с. 59. Экземпляров – 5.
- 14) Зиновьев, Н.А. Учебное пособие по физической культуре [Текст] : учебное пособие [для вузов] / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2015. - 154 с. : схемы, табл. - Библиогр. в тексте глав. - Прил.: с. 149-154. Экземпляров – 3.
- 15) Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Учебное пособие по истории физической культуры [Текст] : [учебное пособие для вузов] / Н. А. Зиновьев, М. В. Давыдов, М. В. Купреев. - СПб. : [б. и.], 2016. - 196 с. - Библиогр.: с. 196. - Прил.: с. 181-195. Экземпляров – 4.
- 16) Зиновьев, Н.А. Основы физиологии [Текст] : учебное пособие для вузов / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2016. - 63 с. Экземпляров – 4.
- 17) Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Учебное пособие по горным лыжам [Текст] : учебное пособие [для вузов]. Горные лыжи / Н. А. Зиновьев [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2016. - 144 с. : рис., фот. Экземпляров – 5.

- 18) Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Учебное пособие по спортивному питанию [Текст] : [учебное пособие для вузов]. Спортивное питание / Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. - СПб. : [б. и.], 2016. - 88 с. Экземпляров – 4.
- 19) Зиновьев, Н.А. Физическая культура. Методическое пособие по пауэрлифтингу [Текст] : [методическое пособие для вузов] / Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 46 с. Экземпляров – 7.
- 20) Купреев, М.В. Физическая культура. Учебное пособие по боксу [Текст] : [учебное пособие для вузов] / М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2015. - 63 с. : табл. - Библиогр.: с. 63. Экземпляров – 4.
- 21) Купреев, М.В. Физическая культура. Методическое пособие по видам единоборств [Текст] : [методическое пособие для вузов] / М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. - СПб. : [б. и.], 2017. - 86 с. : схемы. Экземпляров – 4.
- 22) Святченко, П.Б. Физическая культура. Учебно-методическое пособие по лыжному спорту [Текст] : [учебное пособие для вузов]. Лыжный спорт / П. Б. Святченко [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2016. - 114 с. - Библиогр.: с. 113-114. Экземпляров – 4.
- 23) Святченко, П.Б. Физическая культура. Методическое пособие по технике игры в волейбол [Текст] : [методическое пособие для вузов] / П. Б. Святченко, М. В. Давыдов, Д. Г. Хисматуллин. - СПб. : [б. и.], 2017. - 51 с. : рис. Экземпляров – 7.

Директор библиотеки _____



ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

на 20_ / 20_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Все изменения рабочей программы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры
_____ (кафедра-разработчик)

Заведующий кафедрой _____

Внесенные изменения согласованы:

Заведующий кафедрой _____ (выпускающей)

Директор библиотеки БГТУ _____ / _____ /
(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание) (подпись)