



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический  
университет» (БГТУ)**

**Механико-технологический факультет**

*(наименование факультета/института)*

**Кафедра «Физическое воспитание и спорт»**

*(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)*

**УТВЕРЖДАЮ**

**Первый проректор по учебной  
работе и цифровизации**

**В.А. Шкаберин**

**«26» апреля 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**«Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка»**

*(наименование дисциплины)*

**15.03.03 Прикладная механика**

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

**Программное обеспечение инженерных исследований**

*(направленность (профиль)/ специализация образовательной программы)*

**высшее образование – бакалавриат**

*(уровень образования)*

**бакалавр**

*(квалификация, присваиваемая по специальности или направлению подготовки)*

**очная**

*(форма обучения)*

**2024**

*(год набора)*

**Брянск 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины  
«Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка»

(наименование дисциплины)

15.03.03 Прикладная механика

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Программное обеспечение инженерных исследований

(направленность (профиль)/специализация образовательной программы)

**Разработал(и):**

доцент, к.п.н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Г.В. Карева

(И.О. Фамилия)

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
«Физическое воспитание и спорт»

(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

«28» марта 2024 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Н.Г. Каленикова

(И.О. Фамилия)

**Согласовано:**

Заведующий выпускающей кафедрой

«Подвижной состав железных дорог»

(наименование выпускающей кафедры)

к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

А.А. Лагутина

(И.О. Фамилия)

© Г.В. Карева, 2024

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет», 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФГОС .....	5
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
5.1. Структура дисциплины.....	8
5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины.....	8
5.3. Лекции .....	9
5.4. Лабораторные работы .....	9
5.5. Практические занятия .....	9
5.6. Самостоятельная работа обучающихся .....	10
5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	16
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	16
7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	17
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18
8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся .....	18
8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	18
8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины .....	19
8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем .....	21
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	22
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	22

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	24
11.1. Методические материалы для педагогических работников .....	24
11.2. Методические материалы для обучающихся .....	25
12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	26
12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....	26
12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости .....	26
12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся .....	28
12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине .....	29
12.5. Характеристика результатов обучения .....	29
12.6. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	30
13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	30

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка» (далее – дисциплина) ориентирована на формирование у обучающихся компетенций в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 15.03.03 Прикладная механика, профиль «Программное обеспечение инженерных исследований».

### **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель** освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи** дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФГОС**

Дисциплина входит в вариативную часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана образовательной программы и реализуется на 1,2 курсах в 1,2,3,4 семестрах.

Дисциплина непосредственно связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности» и др.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций УК-7, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	– виды здоровьесберегающих технологий	– анализировать физиологические особенности организма; – анализировать и выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; – анализировать и выбирать условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.	– основными навыками применения здоровьесберегающих технологий
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	– этапы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	– анализировать и выбирать нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма; – планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	– основными навыками планирования собственного рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

	<p>УК-7.3.</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>– нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>– подбирать и применять методы физической культуры для совершенствования основных физических качеств;</p> <p>– идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации;</p> <p>– беречь и укреплять свое здоровье, физическое и психическое благополучие.</p>	<p>– поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
--	--	---	--	--

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 360 академических часов. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы и семестрам представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы и семестрам

[illegible]

Виды учебной работы в соответствии с учебным планом образовательной программы	Трудоемкость, час.												
	Всего	Семестр											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	А	В	С
семестр													
3.5. Курсовая работа (контроль), семестр													
3.6. Расчетно-графическая работа (контроль), семестр													
3.7. Контрольная работа (контроль), семестр													
<b>Общая трудоемкость (- з.е.)</b>	<b>360</b>												

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины представлена в виде тематического плана в таблице 3.

Таблица 3 – Тематический план дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость, час.				
	Всего	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Тема1. Вводное занятие	28			8	20
Тема2 Легкая атлетика	52			26	26
Тема3. Волейбол	92			48	44
Тема4. Баскетбол	88			46	42
Тема5. Гимнастика	24			16	8
Тема5. Бадминтон	24			16	8
Тема5. Настольный теннис	25			16	9
<b>Итого:</b>	<b>333</b>			<b>176</b>	<b>157</b>

### 5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины

Распределение формируемых компетенций по разделам дисциплины представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Формирование компетенций по разделам дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Код индикатора достижения компетенции		
	УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3



Наименование раздела (темы) дисциплины	Код индикатора достижения компетенции		
	УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3
Тема1. Вводное занятие	+	+	+
Тема2. Легкая атлетика	+	+	+
Тема3. Волейбол	+	+	+
Тема4. Баскетбол	+	+	+
Тема 5. Гимнастика. Бадминтон. Настольный теннис	+	+	+

### 5.3. Лекции

Для данной дисциплины лекционные занятия учебным планом не предусмотрены (таблица 5).

Таблица 5 – Тематика и содержание лекций

Наименование темы дисциплины	Тема лекции	Содержание лекции	Трудоемкость, час.
-	-	-	-
<b>Итого</b>	-	-	-

### 5.4. Лабораторные работы

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены учебным планом образовательной программы (таблица 6).

Таблица 6 – Тематика лабораторных работ

Наименование темы дисциплины	Тема лабораторной работы	Трудоемкость, час.
—	—	—
<b>Итого</b>	—	—

### 5.5. Практические занятия

Практические занятия по дисциплине предусмотрены учебным планом образовательной программы.

Перечень практических занятий, их содержание и трудоемкость представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Тематика и содержание практических занятий

Раздел и тема занятия	Практические занятия	Содержание учебного материала	Объем часов	Семестр
Тема 1. Вводное занятие	1.	Первичный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой	2	1
Тема 2. Легкая атлетика	2.	Инструктаж по легкой атлетике.	2	1
	3.	Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета. .	2	1
	4.	Специальные беговые упражнения (СБУ). Повторение строевых упражнений. Бег с ускорением (30-50 м) с максимальной скоростью	2	1
Тема 3. Волейбол	5.	Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге.	2	1
	6.	Совершенствование техники элементов волейбола. СБУ, СПУ, ОРУ. Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.	2	1
	7.	СБУ, СПУ, ОРУ со скакалкой. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.	2	1
	8.	СБУ, СПУ, ОРУ. Передачи по зонам Учебная игра с заданием. .Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.	2	1
	9.	СБУ, СПУ, ОРУ. Передачи по зонам Учебная игра с заданием. .Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.	2	1
	10.	СБУ, СПУ, ОРУ. Передачи по зонам Учебная игра с заданием. .Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.	2	1
Тема 4. Баскетбол	11.	Инструктаж по баскетболу. СБУ, СПУ, ОРУ.	2	1
	12.	СБУ, СПУ, ОРУ. Повторение техники броска мяча по кольцу с места и в прыжке.	2	1
	13.	СБУ, СПУ, ОРУ с баскетбольным мячом. Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.	2	1
	14.	СБУ, СПУ, ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите.	2	1
Тема 5. Гимнастика.	15.	Упражнения с гимнастическими предметами (обруч, лента).	2	1

	16.	Упражнения с гимнастическими предметами (обруч, лента).	2	1
<b>Итого</b>			<b>32</b>	<b>1</b>
Тема 1. Вводное занятие	1.	Повторный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой	2	2
Тема 2. Легкая атлетика	2-5	Инструктаж по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета. Повторение строевых упражнений. Бег с ускорением с переменной скоростью.	8	2
Тема 3. Волейбол	6-11	Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге. Совершенствование техники элементов волейбола. СБУ, СПУ, ОРУ. Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи. СБУ, СПУ, ОРУ со скакалкой. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. СБУ, СПУ, ОРУ со скамейкой. Учебная игра. СБУ, СПУ, ОРУ. Передачи по зонам Учебная игра с заданием. .Правила судейства. Учебно-тренировочная игра. Инструктаж по баскетболу. СБУ, СПУ, ОРУ. Повторение техники броска мяча по кольцу с места и в прыжке. СБУ, СПУ, ОРУ с баскетбольным мячом. Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. СБУ, СПУ, ОРУ. Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. СБУ, СПУ, ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания. Учебная игра	12	2
Тема 4. Баскетбол	12-18	Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге. Совершенствование техники элементов волейбола. СБУ, СПУ, ОРУ. Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи. СБУ, СПУ, ОРУ со скакалкой. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. СБУ, СПУ, ОРУ со скамейкой. Учебная игра. СБУ, СПУ, ОРУ. Передачи по зонам Учебная игра с заданием. .Правила судейства. Учебно-тренировочная игра. Инструктаж по баскетболу. СБУ, СПУ, ОРУ.	14	2

		<p>Повторение техники броска мяча по кольцу с места и в прыжке.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ с баскетбольным мячом. Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания. Учебная игра</p>		
Тема 5. Гимнастика.	19-24	Ритмическая гимнастика	12	2
<b>Итого</b>			<b>48</b>	<b>2</b>
Тема 1. Вводное занятие	1	Первичный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой	2	3
Тема 2. Легкая атлетика	2-4	<p>Инструктаж по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения (СБУ).</p> <p>Специальные прыжковые упражнения (СПУ).</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета.</p> <p>Повторение строевых упражнений.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p>	6	3
Тема 3. Волейбол	5-10	<p>СБУ, СПУ, ОРУ. Передача волана на месте, в движении. Освоение технике нападения, подачи.</p> <p>Обучение перемещениям и перемещениям с передачей волана. Двухсторонняя игра.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Техника подачи. Прием мяча.</p> <p>Освоение техники нападения, подрезки. Учебно-тренировочная игра.</p>	12	3
Тема 4. Баскетбол	11-16	<p>СБУ, СПУ, ОРУ. Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Бег с изменением направления по сигналу. Игровые задания. Учебная игра</p>	12	3
Тема 5. Бадминтон.	17-24	<p>СБУ, СПУ, ОРУ. Передача волана на месте, в движении.</p> <p>Освоение технике нападения, подачи. Обучение перемещениям и перемещениям с передачей волана.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p>	16	3
<b>Итого</b>			<b>48</b>	<b>3</b>
Тема 1. Вводное занятие	1	Повторный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой	2	4
Тема 2.	2-4	Инструктаж по легкой атлетике.	6	4

Легкая атлетика		Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета. Метание теннисного мяча		
Тема 3. Волейбол	5-10	Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге. Совершенствование техники элементов волейбола. СБУ, СПУ, ОРУ. Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи. СБУ, СПУ, ОРУ со скакалкой. Совершенствование нападающего удара Учебная игра. Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.	12	4
Тема 4. Баскетбол	11-16	СБУ, СПУ, ОРУ. Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. Игровые задания. Учебная игра. Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.	12	4
Тема 5. Настольный теннис	17-24	Совершенствование техники нападения, подачи. Обучение перемещениям и перемещениям с передачей. Двухсторонняя игра.	26	4
<b>Итого</b>			<b>48</b>	<b>4</b>

## 5.6. Самостоятельная работа обучающихся

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение, представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Вопросы для самостоятельного изучения дисциплины

Наименование темы дисциплины	Вопросы для самостоятельного изучения темы
Тема 1. Вводное занятие	1. Физиологические нормы и ограничения по состоянию здоровья, влияющие виды и способы физической подготовленности. 2. Порядок и правила организации физкультурной деятельности
Тема 2. Легкая атлетика	1. Основные правила легкой атлетики. 2. Технические приемы ведущих спортсменов
Тема 3. Волейбол	1. Основные правила. 2. Технические приемы и тактические особенности игры ведущих команд
Тема 4. Баскетбол	1. Основные правила. 2. Технические приемы и тактические особенности игры ведущих команд
Тема 5. Гимнастика. Бадминтон. Настольный теннис	1. Основные правила. 2. Технические приемы и тактические особенности игры ведущих команд

В процессе самостоятельной работы обучающиеся должны принимать решение по рассматриваемой проблеме с минимальным участием педагогического работника. Для решения поставленных задач может использоваться дополнительная литература и источники в информационно-коммуникационной сети «Интернет». Для закрепления пройденного материала педагогическим работником могут выдаваться домашние задания.

В таблице 9 указаны виды самостоятельной работы, выполняемые обучающимися при изучении соответствующих тем дисциплины.

Таблица 9 – Виды самостоятельной работы

Наименование темы дисциплины	Виды самостоятельной работы
Тема 1. Вводное занятие	Анализ нормативных документов.
Тема 2. Легкая атлетика	Изучение дополнительной литературы. Дополнительные занятия во внеурочное время. Подготовка реферата по теме
Тема 3. Волейбол	Изучение дополнительной литературы Дополнительные занятия во внеурочное время. Подготовка реферата по теме
Тема 4. Баскетбол	Изучение дополнительной литературы Дополнительные занятия во внеурочное время. Подготовка реферата по теме
Тема 5. Гимнастика. Бадминтон. Настольный теннис	Изучение дополнительной литературы Дополнительные занятия во внеурочное время. Подготовка реферата по теме

Учебным планом в рамках дисциплины предусмотрено выполнение рефератов.

### Примерная тематика рефератов:

1. Самоконтроль студентов при занятиях физической культурой и спортом.
2. Виды двигательной активности и их характеристики.
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
4. Профилактика травматизма на практических занятиях в вузе.
5. Организация и проведение утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Цели, задачи, средства.
6. Организация и проведение производственной гимнастики на промышленных предприятиях. Цели, задачи, средства, методы.
7. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
8. Атлетическая гимнастика и ее оздоровительный эффект.
9. Отличия оздоровительной тренировки от спортивной.
10. Плавание как оздоровительное средство. Его воздействие на укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

11. Виды физической нагрузки в различных направлениях фитнеса.
12. Фитнес. Шейпинг. Аэробика. Сравнительная характеристика.
13. Виды спортивных тренажеров, их классификация и назначение.
14. Значение физической культуры и спорта в жизни пожилого человека.
15. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем общества в профилактике асоциальных явлений.
16. Формы физической культуры в борьбе с переутомлением и низкой работоспособностью в процессе рабочего дня (на примере госслужащих).
17. Системы оздоровления. Цели и задачи. Формы, методы, средства.
18. Цели и задачи физической культуры в вузе.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.
20. Социальные функции физической культуры.
21. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня студента-экономиста.
22. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
23. Научная организация труда с учетом физиологических процессов; (устомление, переутомление, режим труда и отдыха, гиподинамия, гипотония, работоспособность, двигательная активность).
24. Этапы формирования двигательных умений и навыков. Цели и задачи каждого этапа.
25. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
26. Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.
27. Методика занятий оздоровительной ходьбой.
28. Особенности методики занятий оздоровительным бегом в осенне-весенний период.
29. Методы повышения работоспособности в режиме учебного дня студента технического вуза.
30. Методика дозирования физических нагрузок с учетом функционального состояния здоровья человека.
31. Подвижные игры, их цели и задачи.
32. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов.
33. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня студента.
34. Методика организации и проведения комплексных подвижных игр.
35. Методика проведения подвижных игр со студентами специальной медицинской группы.
36. Организация активного отдыха в режиме выходного дня.
37. Факторы, определяющие интерес студенческой молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.

38. Правила организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

39. Правила организации и проведения подвижных игр на открытом воздухе.

40. Сравнительный анализ методик коррекции фигуры средствами физических упражнений: (шейпинга, йоги, бодибилдинга).

41. Анализ уровня развития потребностей современного общества в занятиях физической культурой.

42. Анализ уровня развития потребностей современного общества в занятиях физической культурой.

43. Анализ использования правовой информации в процессе управления физкультурно-спортивными организациями.

44. Роль студенческой самоорганизации в системе вузовского физического воспитания.

45. Оценка физической подготовленности студентов с использованием компьютерных технологий.

Выполнение рефератов осуществляется в соответствии с методическими указаниями, содержащимися в соответствующем разделе электронного курса «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка» информационно-образовательной среды БГТУ (<http://edu.tu-bryansk.ru>).

## 5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы контрольно-оценочных мероприятий, проводимых в рамках текущего контроля успеваемости, представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Формы и периодичность текущего контроля успеваемости

Вид учебной работы	Форма текущего контроля успеваемости	Периодичность осуществления
Практические занятия	Тестирование физической подготовленности (контрольные упражнения)	На каждом занятии
Самостоятельная работа обучающихся	- устная (устный опрос, защита рефератов и т.д.); - письменная (выполнение рефератов)	В течение семестра

Оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (промежуточная аттестация обучающихся) осуществляется в форме **зачета**, проводимого в форме **тестирования по выполнению зачетных упражнений**. Для уточнения оценки экзаменатор может проводить короткий опрос-собеседование с обучающимся и (или) выдавать ему дополнительные задания.



## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе освоения дисциплины применяются следующие образовательные технологии: личностно-ориентированные, активизации деятельности обучающихся, интеллектуальной направленности, проблемного обучения, диалоговые и профессионально-ориентированные (таблица 11).

Таблица 11 – Образовательные технологии, применяемые в ходе преподавания дисциплины

Вид учебной работы	Применяемые образовательные технологии
Практические занятия	Активные и интерактивные, групповые и индивидуальные здоровьесберегающие (фитнес технологии, игровые) и др.
Самостоятельная работа обучающихся	Подготовка к практическим занятиям. Составление комплекса физических упражнений различной направленности. Самостоятельные тренировочные занятия. Написание рефератов Подготовка к зачету
Консультации	Управление процессом освоения учебной информации, применения знаний на практике, поиска новой учебной информации
Промежуточная аттестация обучающихся	Сдача нормативов

## 7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В электронной информационно-образовательной среде БГТУ размещается электронный курс дисциплины, включающий в себя:

- сведения об авторе курса;
- краткое описание курса;
- рабочую программу дисциплины;
- полный перечень тем дисциплины;
- методические указания по выполнению каждого практического задания;
- материалы и тестовые задания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Наименование электронного курса в электронной информационно-образовательной среде БГТУ — «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка – автор Карева Г.В. для обучающихся по данному направлению и профилю подготовки, форма обучения – очная.

Электронный курс предназначен для обеспечения обучающихся всеми необходимыми учебно-методическими материалами, а также проведения контрольно-оценочных мероприятий в процессе обучения. При необходимости

осуществляется файловый обмен отчетами о выполнении обучающимися самостоятельной работы.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

1. Физическая культура и спорт. Лечебная гимнастика по предупреждению обострений и лечению заболеваний позвоночника : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Н. Г. Каленикова, Н. А. Стырькова. - Брянск : БГТУ, 2021. - 26 с.

2. Физическая культура и спорт. Ожирение. Физкультурно-оздоровительные комплексы при ожирении : метод. указания к самостоят. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Г. В. Карева [и др.]. - Брянск : БГТУ, 2021. - 18 с.

3. Физическая культура и спорт. Питание при занятиях фитнесом : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская . - Брянск : БГТУ, 2020. - 19 с.

4. Физическая культура и спорт. Методика и техника выполнения физических упражнений на практических занятиях в тренажерном зале : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Г. Е. Сякина, Г. М. Бойко, Л. Н. Кабанова, М. Г. Пурыгина . - Брянск : БГТУ, 2020. - 37 с.

5. Физическая культура и спорт. Правила и алгоритмы оказания доврачебной помощи на занятиях по физической культуре : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Г. Е. Сякина, А. М. Федорцов, Е. А. Цыбульская . - Брянск : БГТУ, 2020. - 18 с.

6. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Атлетическая гимнастика: спортивные гантели и их применение : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения всех направлений подгот. / разработ. Г. В. Карева. - Брянск : БГТУ, 2021. - 21 с.

7. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Комплексы упражнений на тренажерах на начальном этапе обучения для девушек : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. Е. Сякина. - Брянск : БГТУ, 2021. - 15 с.

8. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Профилактика травматизма. Комплекс упражнений реабилитационной направленности при травмах плечевого пояса в волейболе : метод. указания к самостоят. работе для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. А. М. Федорцов. - Брянск : БГТУ, 2021. - 13 с.

9. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Фитнес-технологии: система высокоэффективных тренировок Табата : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. М. Бойко. - Брянск : БГТУ, 2022. - 16 с.

10. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Атлетическая гимнастика: силовые упражнения : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Н. Г. Каленикова. - Брянск : БГТУ, 2022. - 20 с.

11. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Атлетическая гимнастика: Базовые упражнения для развития мышц плечевого пояса : метод. указания к практ. и самостоят. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. В. Карева. - Брянск : БГТУ, 2022. - 11 с.

12. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Степ-аэробика: обучение базовым шагам. Техника выполнения упражнений : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. Е. Сякина. - Брянск : БГТУ, 2022. - 25 с.

## **8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### ***а) основная литература***

1. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник для бакалавров/ Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2024.— 846 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/124165> .— IPR SMART, по паролю. - DOI: <https://doi.org/10.23682/124165>.

2. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с.— URL: <https://www.iprbookshop.ru/116614.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Войнова, Е. В. Формирование культуры здоровья у студентов транспортных вузов на основе средств и методов физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. В. Войнова. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 95 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122153.html> (. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Греков, Ю. А. Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов : учебно-методическое пособие к практическим занятиям / Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 36 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122130.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Попов, В. И. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника у студентов : учебно-методическое пособие / В. И. Попов, М. В. Жеванова. — Макеевка : Донбасская национальная академия строительства и архитектуры, ЭБС АСВ, 2021. — 75 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122703.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия : учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 72 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119003.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Казань : Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана, 2021. — 56 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117467.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Фёдорова, Т. Ю. Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 80 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122063.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

9. Физическая культура и спорт : курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

11. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

12. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, О. В. Лимаренко, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2021. — 122 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116652.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

**б) дополнительная литература:**

1. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки : учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 175 с.. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125825.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 3-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 112 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121216.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья : монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.] ; под редакцией Т. П. Бегидовой. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103445.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/103445>.

4. Шайхетдинов, Р. Г. Силовой фитнес как основа прикладной физической культуры будущих работников нефтегазовой отрасли : учебное пособие / Р. Г. Шайхетдинов, А. В. Захарова ; под редакцией Г. А. Сулкарнаевой. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2022. — 81 с — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126813.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### ***в) справочная литература:***

1. Айрапетян, А.Т. Краткий медицинский терминологический словарь [Электронный ресурс] : / А.Т. Айрапетян, В.Ф. Даллакян. – Электрон. Дан. – Москва : Человек, 2010. – 191 с.

2. Дёшин, Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте: справочник [Электронный ресурс] : справочник. – Электрон. Дан. – Москва : Советский спорт, 2014. – 64 с.

3. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации : справочник / составитель А. В. Царик. – 5-е изд. . – Москва : Спорт-Человек, 2018. – 1144 с.

4. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). – Москва : Юстицинформ, 2009. – 328 с.

### **8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины**

1. Сайт научной библиотеки БГТУ (<https://libri.tu-bryansk.ru>)
2. Электронно-библиотечная система «Лань» (<https://e.lanbook.com>).

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru>).
4. Электронно-библиотечная система ИД «Гребенников» (<https://grebennikon.ru>).
5. Единое окно доступа к информационным ресурсам (<http://window.edu.ru>).
6. Национальная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru>).
7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» (<http://school-collection.edu.ru>).
8. Федеральный Интернет-портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru>).

#### **8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем**

1. Операционная система класса Microsoft Windows.
2. Пакет офисных прикладных программ OpenOffice или Microsoft Office.
3. Справочная правовая система «КонсультантПлюс».

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивные залы кафедры «Физическое воспитание и спорт» должны быть оборудованы согласно требованиями к спортивным сооружениям.

Для самостоятельной работы обучающимся предоставляются компьютерные классы с постоянным доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», а также читальные залы научной библиотеки БГТУ. Кроме того, на кафедре, должна быть сформирована необходимая методическая база, охватывающая основные научные тематики исследований обучающихся.

### **10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Изучение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья организуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований:

– учебные занятия проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся в ходе учебных занятий;

- присутствие ассистента из числа работников БГТУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с педагогическим работником и т. п.);

- обучающиеся с учетом их индивидуальных особенностей могут пользоваться необходимыми им техническими средствами;

- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Университетом созданы специальные условия для получения высшего образования обучающимися с ОВЗ:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию организации;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения Университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).



## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 11.1. Методические материалы для педагогических работников

Основными формами организации обучения по дисциплине являются практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

*Организация практических занятий по дисциплине* направлена на углубление научно-теоретических знаний обучающихся, формирование практических умений и овладение определенными методами самостоятельной работы.

Практические занятия представляют собой занятия по решению различных прикладных задач: совершенствованию физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, а также по приобретению необходимых умений и навыков в избранном виде спорта, соревновательную практику (знакомство с правилами соревнований и судейством их), контрольное тестирование.

Состав и содержание практического занятия определяется его ведущей дидактической целью: формирование практических умений; профессиональных (выполнять определенные действия, операции, необходимые в профессиональной деятельности. Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников. Они должны охватывать весь круг профессиональных умений, на подготовку к которым ориентирована данная дисциплина и вся подготовка специалиста.

В процессе практического занятия студенты выполняют задание под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала. Выполнение студентами практических заданий направлено на: обобщение, систематизацию, углубление теоретических знаний по конкретным темам учебной дисциплины; формирование умений принять полученные знания в практической деятельности.

Результатом выполнения практической части дисциплины является сдача зачетных нормативов.

Задачи практических занятий:

- помочь обучающимся систематизировать, закрепить и углубить знания теоретического характера;
- научить обучающихся приемам решения задач из предметной области дисциплины;
- способствовать овладению навыками и умениями, входящих в структуру формируемых компетенций в результате освоения дисциплины;
- научить их работать с информацией, книгой, пользоваться справочной и научной и методической литературой;
- формировать умение учиться самостоятельно, т.е. овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля.

Содержание практических работ составляют:

- выполнение тренировочных и контрольных упражнений, индивидуальных заданий;



- тестирование (зачетные упражнения);
- спортивные, подвижные игры и тренинги и др.

**Самостоятельная работа обучающихся** предполагает аудиторную и внеаудиторную формы организации.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия педагогического работника являются: подготовка к занятиям; дополнительные тренировочные упражнения, текущий самоконтроль.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием педагогического работника являются: текущие консультации, прием и разбор индивидуальных заданий (в часы практических занятий) и др.

Дидактической целью самостоятельной работы по дисциплине может быть следующее:

- приобретение новых знаний, овладение умением самостоятельно приобретать знания;
- закрепление и уточнение знаний;
- выработка умения применять знания при решении учебных и практических задач в области физической культуры и спорта;
- формирование умений и навыков двигательной активности и культуры здоровья.

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на нормативы выполнения зачетных упражнений и др.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием педагогического работника являются: текущие консультации, прием и разбор домашних заданий и др.

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, консультации преподавателя и др.

## 11.2. Методические материалы для обучающихся

Обучающимся, изучающим дисциплину, необходимо знать требования, предъявляемые к их различным видам учебных занятий, в том числе лекционным, практическим, индивидуальным и др. (таблица 12).

Таблица 12 – Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины

Вид учебной работы	Организация деятельности обучающегося
Практические занятия	Ознакомление с целью и задачами занятия. Просмотр видеозаписей по заданной теме. Выполнение дополнительных тренировочных упражнений и индивидуальных заданий.
Изучение дополнительной литературы и самостоятельное формирование конспекта	Ознакомление с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в конкретной теме. Составление аннотаций к прочитанным источникам и др. Рефлексия собственных достижений

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Организация деятельности обучающегося</b>
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на нормативы выполнения контрольных и зачетных упражнений, рекомендуемую литературу, шкалу оценивания и др.

## **12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины**

Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины

<b>Код индикатора достижения компетенции</b>	<b>Оценочные средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся</b>
УК-7.1	1. Тестирование физической подготовленности (контрольные упражнения). 2. Рефераты	Контрольные нормативы (зачетные упражнения) представлена в ФОС по дисциплине Индивидуальные задания
УК-7.2	1. Тестирование физической подготовленности (контрольные упражнения). 2. Рефераты	Контрольные нормативы (зачетные упражнения) представлена в ФОС по дисциплине Индивидуальные задания
УК-7.3	1. Тестирование физической подготовленности (контрольные упражнения). 2. Рефераты	Контрольные нормативы (зачетные упражнения) представлена в ФОС по дисциплине Индивидуальные задания

### **12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости**

Оценивание *отдельных видов работ (тренировочных и контрольных упражнений)* в процессе изучения дисциплины рекомендуется осуществлять с использованием следующей шкалы.

Оценка «зачтено» ставится, если:

– обучающийся сдает контрольные нормативы, что позволяет оценивать состояние и динамику физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности. При этом оценивается каждое упражнение и определяется соответствующий балл. При подведении итогов выполнения контрольных нормативов средний балл должен составлять не менее 2,8;

– соблюдается регулярность занятий;

– выполнены индивидуальные задания.

Оценка «не зачтено» ставится, если:

- минимальный уровень освоения компетенций не достигнут, имеются принципиальные замечания по выполнению всех контрольных упражнений (средний балл составляет менее 2,8);
- не соблюдает регулярность занятий;
- индивидуальные задания не выполнены, или выполнены с грубейшими замечаниями после неоднократных консультаций и проверок преподавателем.

Оценивание индивидуальных заданий (*реферата*) при устном ответе в процессе изучения дисциплины рекомендуется осуществлять с использованием следующей шкалы.

Оценка «зачтено» ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала, вопросы излагаются систематизировано и последовательно, при затруднении задаются дополнительные вопросы;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- продемонстрировано системное и знание программного материала, точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации, продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано усвоение основной литературы.

Оценка «не зачтено» ставится, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

В процесс преподавания дисциплины педагогическим работником формируется оценка, характеризующая текущую успеваемость обучающегося.

Критерии и шкала оценки реферата по дисциплине представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Критерии и шкала оценки реферата по дисциплине

Оценка	Оцениваемые параметры
«отлично»	Теоретический вопрос раскрыт полностью без смысловых и логических ошибок. На защите ответ обучающегося полный и правильный. Обучающийся способен изложить решение задания, сделать собственные выводы, проанализировать основные показатели.
«хорошо»	Теоретический вопрос раскрыт на достаточно хорошем уровне возможны смысловых и логических неточности. На защите ответ обучающегося в целом неполный и правильный.

Оценка	Оцениваемые параметры
	Обучающийся способен изложить решение задания, сделать собственные выводы, проанализировать основные показатели.
«удовлетворительно»	Теоретический вопрос раскрыт на достаточном уровне, без значительных логических ошибок. связанные с неполнотой ответа, и освоенностью вопроса и пр.. На защите ответ неполный. Обучающийся способен четко изложить решение задания, но допускает неточности в формулировке собственных выводов и анализе основных показателей. .
«неудовлетворительно»	Теоретический вопрос не раскрыт или раскрыт не полностью при наличии разного рода неточностей и ошибок. Задание решено со значительными недочетами, с неполными ответа, с неправильным исчислением данных. На защите ответ обучающегося неполный. Обучающийся не способен четко изложить решение задания, допускает неточности в формулировке собственных выводов, не способен проанализировать основные показатели. Графический материал не представлен или представлен не в полном объеме.

В процесс преподавания дисциплины педагогическим работником формируется оценка, характеризующая текущую успеваемость обучающегося.

### 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

При проведении промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета используется шкала оценивания, представленная в таблице 15.

Таблица 15 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
Высокий (зачтено)	Обучающийся умело применяет на практике полученные знания, уверенно это демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Умеет увязывать теорию с практикой, анализировать и учитывать физиологические особенности организма, выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, учитывая условия реализации здоровьесберегающих технологий. Сдает контрольные и зачетные нормативы на высоком уровне (средний балл 4,5 и выше)
Повышенный (зачтено)	Обучающийся владеет основными навыками применения здоровьесберегающих технологий, знает условия реализации их в будущей профессиональной деятельности для поддержания здорового образа жизни. Учитывает нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности, планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания с учетом физиологических особенностей организма. Полученные знания уверенно демонстрирует в ходе промежуточной аттестации . Результаты тестирования показывает

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
	на уровне 3,5 – 4,5 средний балл.
Базовый (зачтено)	Обучающийся умеет на базовом уровне применять полученные знания на практики, допускает отдельные ошибки. Испытывает определенные трудности в реализации методов физической культуры для совершенствования основных физических качеств опираясь на физиологические особенности организма. Знает основные здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального уровня работоспособности. Средний балл промежуточной аттестации 2,8 – 3,5.
Низкий (не зачтено / «неудовлетворительн о»)	Обучающийся не знает на пороговом уровне практический материал, допускает грубые ошибки при его применении на занятиях. полученные знания на практики. Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Показатель аттестации по среднему баллу ниже 2,8.

#### 12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине определяется с учетом результатов промежуточной аттестации обучающегося (зачета) и оценок, полученных обучающимся в ходе текущего контроля успеваемости в семестре.

#### 12.5. Характеристика результатов обучения

Характеристики результатов обучения по дисциплине в зависимости от полученной обучающимся оценки приведены в таблице 16.

Таблица 16 – Характеристика результатов обучения по дисциплине

Оценка	Характеристика результатов обучения
Зачтено (высокий уровень освоения всех индикаторов достижения компетенций в дисциплине)	Содержание дисциплины освоено полностью, все цели достигнуты, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены
Зачтено (повышенный уровень освоения всех индикаторов достижения компетенций в дисциплине)	Содержание дисциплины освоено полностью, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями
Зачтено (базовый уровень освоения всех индикаторов достижения компетенций в дисциплине)	Содержание дисциплины освоено частично, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, в них имеются ошибки
Не зачтено (низкий уровень освоения всех индикаторов достижения компетенций в дисциплине)	Содержание дисциплины не освоено, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнены, либо содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не привела к какому-либо значительному повышению качества выполнения учебных заданий

## **12.6. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся представлены в электронном курсе «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка», размещенном в системе электронной поддержки учебных курсов на базе программного обеспечения Moodle со встроенной подсистемой тестирования ([edu.tu-bryansk.ru](http://edu.tu-bryansk.ru)), входящей в состав электронной информационно-образовательной среды БГТУ (<http://edu.tu-bryansk.ru>) и «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка».

## **13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» воспитание - «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

В учебном процессе воспитательная работа с обучающимися реализуется средствами учебных дисциплин.

Воспитательная деятельность в ходе преподавания дисциплины направлена на формирование у обучающегося системы убеждений, нравственных норм и общекультурных качеств, на оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, на создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа также ориентирует обучающихся на будущую профессиональную деятельность, формируя не только личностные, но и профессионально значимые качества.

Воспитательные задачи во время учебных занятий выполняются в скрытой (контекстной) и открытой (целенаправленной) формах. Скрытая форма воспитательной работы представляет собой воздействие всего хода педагогического процесса на становление личностных качеств обучающихся. Например, соблюдение педагогическим работником трудовой дисциплины, демонстрация преданности науке, заинтересованность в успехе обучающихся, правильная речь, хорошие манеры и т.п. имеют положительное воспитательное значение и формируют у обучающихся добросовестность, исполнительность, трудолюбие, ответственность и другие положительные качества. Обучающиеся неосознанно перенимают данные черты у педагогического работника.

Воспитание в открытой форме – это целенаправленное воздействие содержанием учебной дисциплины на становление личности обучающегося. Например, решение проблем и исследовательская работа формируют у обучающихся умение аргументировать, самостоятельно мыслить, стремление к научному поиску, развивают творчество, профессиональные умения.