



**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**

**«25» апреля 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**

*(наименование дисциплины)*

**09.03.02 Информационные системы и технологии**

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

**Системы автоматизированного проектирования**

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

**высшее образование – бакалавриат**

*(уровень образования)*

**бакалавр**

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

**очная**

*(форма обучения)*

**2023**

*(год набора)*

**Брянск 2023**

Рабочая программа учебной дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

(наименование дисциплины)

09.03.02 Информационные системы и технологии

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Системы автоматизированного проектирования

(направленность (профиль)/специализация образовательной программы)

**Разработал(и):**

доцент, к. п. н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Г.Е. Сякина

(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)

«15» марта 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

к. п. н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Н.Г. Каленикова

(И.О. Фамилия)

**Согласовано:**

Заведующий выпускающей кафедрой

«Компьютерные технологии и системы »

(наименование выпускающей кафедры)

Д.Т.Н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Аверченков А.В.

(И.О. Фамилия)

© Г.Е. Сякина, 2023

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет», 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ.....  | 5  |
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 5  |
| 2. ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ<br>ФГОС .....   | 5  |
| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 6  |
| 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....   | 9  |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 10 |
| 5.1. Структура дисциплины.....  | 10 |
| 5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам)<br>дисциплины.....   | 10 |
| 5.3. Лекции .....   | 11 |
| 5.4. Лабораторные работы .....  | 13 |
| 5.5. Практические занятия .....   | 13 |
| 5.6. Самостоятельная работа обучающихся .....   | 14 |
| 5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной<br>аттестации обучающихся .....   | 18 |
| 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....   | 19 |
| 7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ<br>ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....   | 20 |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 20 |
| 8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<br>обучающихся .....  | 20 |
| 8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой<br>для освоения дисциплины .....  | 21 |
| 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети<br>«Интернет», используемых при изучении дисциплины .....  | 22 |
| 8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении<br>образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного<br>обеспечения и (или) информационных справочных систем ..... | 22 |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 23 |
| 10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА<br>ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ<br>ЗДОРОВЬЯ.....   | 23 |

|   |    |
|---|----|
| 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 25 |
| 11.1. Методические материалы для педагогических работников .....  | 25 |
| 11.2. Методические материалы для обучающихся .....  | 26 |
| 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 26 |
| 12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....  | 26 |
| 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости .....  | 27 |
| 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<br>успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ..... | 30 |
| 13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....   | 30 |

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (далее – дисциплина) ориентирована на формирование у обучающихся компетенций в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, профиль «Системы автоматизированного проектирования».

### 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 студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФГОС

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана и реализуется на 1 курсе в 1 семестре.

Дисциплина непосредственно связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка», «Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка» 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; | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические особенности организма;</li> <li>- основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;</li> <li>- условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— анализировать физиологические особенности организма;</li> <li>— анализировать и выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;</li> <li>— анализировать и выбирать условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.</li> </ul> | — основными навыками применения здоровьесберегающих технологий |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  |   | ной<br>дея-<br>тель-<br>ности.   |  |   |
|  | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; | - нор-<br>мы<br>физи-<br>ческо<br>й и<br>ум-<br>ствен-<br>ной<br>нагруз-<br>ки<br>для<br>обес-<br>пече-<br>ния<br>рабо-<br>тоспо-<br>соб-<br>ности<br>с уче-<br>том<br>фи-<br>зиоло-<br>гиче-<br>ских<br>расо-<br>бен-<br>ностей<br>орга-<br>низма;<br>- нор-<br>мы<br>вре-<br>мени<br>для<br>опти-<br>маль-<br>ного<br>соче-<br>тания<br>физи-<br>ческо<br>й и<br>ум-<br>ствен-<br>ной<br>нагруз-<br>ки и | —<br>анализи-<br>ровать и<br>выбирать<br>нормы<br>физиче-<br>ской и<br>умствен-<br>ной<br>нагрузки<br>для обес-<br>печения<br>работо-<br>способно-<br>сти с уче-<br>том фи-<br>зиологи-<br>ческих<br>особенно-<br>стей ор-<br>ганизма;<br>— плани-<br>ровать<br>свое ра-<br>бочее и<br>свобод-<br>ное время<br>для опти-<br>мального<br>сочетания<br>физиче-<br>ской и<br>умствен-<br>ной<br>нагрузки<br>и обеспе-<br>чения ра-<br>ботоспо-<br>собности. | — основ-<br>ными<br>навыками<br>планирова-<br>ния соб-<br>ственного<br>рабочего и<br>свободного<br>времени<br>для опти-<br>мального<br>сочетания<br>физиче-<br>ской и ум-<br>ственной<br>нагрузки и<br>обеспече-<br>ния рабо-<br>тоспособ-<br>ности |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | обес-<br>пече-<br>ния<br>рабо-<br>тоспо-<br>соб-<br>ности.   |  |  |
|  | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | <p>- ме-<br/>тоды<br/>физи-<br/>ческо<br/>й<br/>куль-<br/>туры<br/>для<br/>со-<br/>вер-<br/>шен-<br/>ство-<br/>вания<br/>ос-<br/>нов-<br/>ных<br/>физи-<br/>че-<br/>ских<br/>ка-<br/>честв;</p> <p>- ос-<br/>нов-<br/>ные<br/>опас-<br/>ности<br/>среды<br/>оби-<br/>тания<br/>чело-<br/>века,<br/>оце-<br/>нивать<br/>риск<br/>их ре-<br/>ализа-<br/>ции;</p> <p>– тех-<br/>ноло-<br/>гии<br/>укреп-<br/>ления<br/>своего<br/>здоро-<br/>вья,</p> | <p>– подби-<br/>рать и<br/>приме-<br/>нять ме-<br/>тоды фи-<br/>зической<br/>культуры<br/>для со-<br/>вершен-<br/>ствования<br/>основных<br/>физиче-<br/>ских ка-<br/>честв;</p> <p>– иденти-<br/>фициро-<br/>вать ос-<br/>новные<br/>опасности<br/>среды<br/>обитания<br/>человека,<br/>оценивать<br/>риск их<br/>реализа-<br/>ции;</p> <p>– беречь и<br/>укреплять<br/>свое здо-<br/>ровье,<br/>физи-<br/>ческое и<br/>психиче-<br/>ское бла-<br/>гополу-<br/>чие.</p> | <p>– поддер-<br/>живать<br/>должный<br/>уровень<br/>физиче-<br/>ской под-<br/>готовлен-<br/>ности для<br/>обеспече-<br/>ния полно-<br/>ценной со-<br/>циальной и<br/>професси-<br/>ональной<br/>деятельно-<br/>сти</p> |



Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа). Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы и семестрам представлено в таблице 2.

[illegible]

## 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 |
| <b>1. Теоретические основы физической культуры</b>   | <b>8</b>           | <b>2</b>  | -                   | -                    | <b>6</b>               |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                               |                    | 2         | -                   | -                    | 6                      |
| <b>2. Социально-биологические основы физической культуры</b>   | <b>16</b>          | <b>4</b>  | -                   | -                    | <b>12</b>              |
| Тема 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.                 |                    | 2         | -                   | -                    | 6                      |
| Тема 3. Механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки |                    | 2         | -                   | -                    | 6                      |
| <b>3. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>   | <b>22</b>          | <b>6</b>  | -                   | -                    | <b>16</b>              |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студента   |                    | 2         | -                   | -                    | 4                      |
| Тема 5. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.  |                    | 2         | -                   | -                    | 4                      |
| Тема 6. Диагностика уровня здоровья.   |                    | 2         | -                   | -                    | 8                      |
| <b>4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>   | <b>17</b>          | <b>4</b>  | -                   | -                    | <b>13</b>              |
| Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  |                    | 2         | -                   | -                    | 6                      |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом   |                    | 2         | -                   | -                    | 7                      |
| <b>Итого</b>   | <b>63</b>          | <b>16</b> |                     |                      | <b>47</b>              |

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

Распределение формируемых компетенций по разделам дисциплины представлено в таблице 4.

Таблица 1 – Формирование компетенций по разделам (темам) дисциплины

| Наименование раздела (темы) дисциплины   | УК-7.1 | УК-7.2 | УК-7.3 |
|--|--------|--------|--------|
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>  | +      | +      | +      |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                    | +      | +      | +      |
| <b>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>  | +      | +      | +      |
| Тема 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система                  | +      | +      | +      |
| Тема 3. Механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки | +      | +      | +      |
| <b>Раздел 3. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>  | +      | +      | +      |
| Тема 4. Основы здорового образа жизни студента   | +      | +      | +      |
| Тема 5. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.  |        | +      | +      |
| Тема 6. Диагностика уровня здоровья.   | +      | +      | +      |
| <b>Раздел 4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                                      | +      | +      | +      |
| Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | +      | +      | +      |
| Тема 8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.  | +      | +      | +      |

### 5.3. Лекции

Перечень занятий лекционного типа, их содержание и трудоемкость представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Тематика и содержание лекций

| Наименование темы дисциплины                     | Тема лекции   | Содержание лекции   | Трудоемкость, час. |
|--|---|---|--------------------|
| Тема 1. Теоретические основы физической культуры | 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1. Цель и задачи, предмет дисциплины «Физическая культура и спорт».<br>2. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ».<br>3. Основные понятия:<br>- физическая культура,<br>- физическое развитие,<br>- спорт,<br>- физическое совершенство.<br>4. Физическая культура личности.<br>5. Социальные функции физической культуры.<br>6. Средства физической культуры.<br>7. Современное состояние физической культуры и спорта | 2                  |

| Наименование темы дисциплины                               | Тема лекции   | Содержание лекции  | Трудоемкость, час. |
|--|---|--|--------------------|
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система                  | 1. Организм человека как единая биологическая система.<br>2. Регуляция функций.<br>3. Гипокинезия и ее эффекты.<br>4. «Мышечный насос»<br>5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека   | 2                  |
|  | 3. Механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки | 1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.<br>2. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.<br>3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.<br>4. Признаки спортивного сердца.<br>5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.<br>6. Влияние физических упражнений на нервную систему.<br>7. Влияние физических упражнений на состав крови | 2                  |
| Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья         | Тема 4. Основы здорового образа жизни студента  | 1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.<br>2. Понятие образа жизни.<br>3. Образ жизни студента.<br>4. Здоровый образ жизни и его составляющие:<br>- оптимальный двигательный режим, формулы ЧСС;<br>- рациональное питание;<br>- искоренение вредных привычек;<br>- гигиена;<br>- положительные эмоции  | 2                  |
|  | Тема 5. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов  | 1. Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности.<br>2. Работоспособность и факторы, влияющие на нее.<br>3. Утомление умственное и физическое.<br>4. Переутомление: симптомы, критерии, профилактика.<br>5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>6. Принцип активного отдыха.<br>7. Физические упражнения, воздействующие на сосуды головного мозга.<br>8. Двигательный режим во время экзаменов   | 2                  |
|  | Тема 6. Диагностика уровня здоровья   | 1. Функциональные пробы (Купера, Руфье).<br>2. Степ-тест.<br>3. Экспресс-диагностика по Белову   | 2                  |
| Тема 4.  |   | 1. Планирование самостоятельных занятий.   |                    |

| Наименование темы дисциплины                                 | Тема лекции  | Содержание лекции  | Трудоемкость, час. |
|--|--|--|--------------------|
| Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2. Формы и методика самостоятельных тренировочных занятий.<br>3. Утренняя гигиеническая гимнастика: принципы построения и проведения комплекса.<br>4. Методика оздоровительной ходьбы.<br>5. Методика оздоровительного бега.<br>6. Физические качества и их развитие.<br>7. Методики современных фитнес-технологий.<br>8. Двигательные умения и навыки       | 2                  |
|  | Тема 8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом         | 1. Основы самоконтроля при самостоятельных тренировочных занятиях.<br>2. Дневник самоконтроля.<br>3. Профилактика травматизма.<br>4. Гигиенические факторы.<br>5. Тесты для оценки физического развития занимающихся.<br>6. Тесты для оценки физической подготовленности занимающихся.<br>7. Физические упражнения профессионально-прикладной направленности | 2                  |
| <b>Итого</b>   | -  | -  | <b>16</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 не предусмотрены учебным планом образовательной программы.

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

Таблица 7 – Тематика и содержание практических занятий

| Наименование темы дисциплины | Тема практического занятия | Содержание практического занятия | Трудоемкость, час. |
|------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------|
| –                            | –                          | –                                | –                  |
| <b>Итого</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. Теоретические основы физической культуры                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»).</li> <li>2. Физическая культура личности.</li> <li>3. Современное состояние физической культуры и спорта</li> </ol>  |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Двигательная активность в эволюции.</li> <li>2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</li> <li>3. Признаки спортивного сердца.</li> <li>4. Гипертония: показатели, симптомы, профилактика.</li> <li>5. Гипотония: показатели, симптомы, профилактика.</li> <li>6. Частота сердечных сокращений: нормы, пороговые значения, тахикардия, брадикардия.</li> <li>7. Гравитационный шок: причины, симптомы, меры профилактики.</li> </ol> |
| Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый образ жизни студента: <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальный двигательный режим,</li> <li>- рациональное питание,</li> <li>- искоренение вредных привычек.</li> </ul> </li> <li>2. Изменение работоспособности студентов в течение дня, недели, семестра, учебного года.</li> <li>3. Физические упражнения и питание для улучшения умственной работоспособности.</li> <li>4. Диагностика уровня здоровья (по В.И. Белову, пробы Купера и Руфье, степ-тест).</li> </ol>   |
| Тема 4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дневник самоконтроля.</li> <li>2. Современные методики совершенствования умений и навыков в избранном виде спорта.</li> <li>3. Современные методики совершенствования физических качеств.</li> <li>4. Фитнес-технологии.</li> <li>5. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста данного профиля.</li> <li>6. Профессионально-прикладные физические упражнения в режиме трудового дня</li> </ol>  |

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 2 – Виды самостоятельной работы

| Наименование темы дисциплины   | Виды самостоятельной работы  |
|--|--|
| Тема 1. Теоретические основы физической культуры                     | Изучение дополнительной литературы.<br>Подготовка реферата по теме.<br>Самостоятельные тренировочные занятия   |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры           | Изучение дополнительной литературы.<br>Подготовка реферата по теме.<br>Самостоятельные тренировочные занятия   |
| Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья                   | Изучение дополнительной литературы.<br>Повторение лекций.<br>Подготовка реферата по теме.<br>Самостоятельные тренировочные занятия   |
| Тема 4. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями | Изучение дополнительной литературы.<br>Повторение лекций.<br>Подготовка реферата по теме.<br>Выполнение задания по составлению комплексов физических упражнений различной направленности.<br>Самостоятельные тренировочные занятия |

Учебным планом в рамках дисциплины предусмотрено выполнение индивидуальных заданий (написание рефератов, составление комплексов физических упражнений различной направленности).

### **Примерные задания по составлению комплексов физических упражнений различной направленности**

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики:
  - без предметов;
  - с гантелями;
  - с жгутами;
  - с гимнастической палкой;
  - со скакалкой.
2. Составить комплекс упражнений для развития конкретной группы мышц (например, для верхнего плечевого пояса, живота, спины и т. д.).
3. Составить комплекс упражнений в тренажерном зале на начальном этапе обучения.
4. Составить комплекс упражнений в тренажерном зале на этапе совершенствования.
5. Разработать программу для наращивания массы тела.
6. Разработать программу для снижения массы тела.
7. Составить комплекс специальных упражнений на развитие конкретного физического качества (на примере какого-либо вида спорта):
  - выносливости;

- быстроты;
- силы;
- ловкости;
- гибкости.

8. Составить комплекс упражнений лечебной физкультуры при каком-либо заболевании с предметами и без них.
9. Составить базовый комплекс любой современной фитнес-системы.
10. Составить комплекс производственной гимнастики.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. ЛФК и противопоказания при данном заболевании студента.
4. Питание при данном заболевании студента.
5. Методика развития скоростно-силовой подготовки спортсмена *(на примере любого вида спорта)*.
6. Способы и методы совершенствования функциональных возможностей организма человека.
7. Характеристика технических действий *(на примере баскетбола)*.
8. Правила и принципы спортивного отбора.
9. Спортивный ритуал, традиции и символика в спорте.
10. Физическое воспитание в Древнем Риме. Цели, задачи, средства.
11. Организация судейства соревнований по лёгкой атлетике на стадионе.
12. Методика спортивной тренировки в условиях повышенной гипоксии.
13. Характеристика физического упражнения.
14. Построение плана-графика круглогодичной тренировки спортсмена.
15. Методы проведения спортивной тренировки.
16. Сочетание объема физической нагрузки с ее интенсивностью. Физическая подготовка женщин.
17. Воркаут (уличный спорт). Тенденции развития.
18. Подготовка в экстремальных видах спорта.
19. Системный подход к организации спортивно – массовой работы в вузе.
20. Физическая культура и спорт через призму средств массовой информации (СМИ).
21. Подготовка спортсменов в предсоревновательный период *(на примере любого вида спорта)*.
22. Медитация как прием психологической подготовки спортсмена.
23. «Второе дыхание» - физиологический процесс вработывания.
24. Компьютерные технологии в спорте.
25. Компьютерное имитационное биомеханическое моделирование как метод изучения двигательных действий человека.



26. Адаптация восточноазиатской психо-телесной теории личности к отечественной системе спортивных единоборств.
27. Принцип непрерывности в спортивной тренировке.
28. Принципы адекватности и доступности в спортивной тренировке.
29. Принцип цикличности в спортивной тренировке.
30. Принципы сознательности и активности в спортивной тренировке.
31. Влияние тренировочных нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности.
32. Влияние стресс-фактора на функциональное состояние спортсменов.
33. Критерии оценки эффективной тренировки.
34. Историческое развитие физкультурно-спортивной деятельности в стране.
35. Технические требования к спортивной и художественной гимнастике.
36. Содержание и методика тренировки специальной выносливости (на примере любого вида спорта).
37. Специфика тренировочной нагрузки девушек и юношей.
38. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования.
39. Прыжковые упражнения на мягкой опоре как одно из средств снижения ударной нагрузки на стопу.
40. Понятие «тренировочный эффект».
41. Систематизация специальных тренировочных упражнений.
42. Тесты для оценки двигательной деятельности студентов в спортивных играх.
43. Технологии ускоренного обучения плаванию.
44. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения.
45. Импровизация и форма движения под воздействием музыки.
46. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры.
47. Административное управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации (на примере Брянской области).
48. Спорт в коррекции физического развития лиц, имеющих избыточный вес.
49. Моделирование содержания и структуры тренировочного процесса (на примере средств, методов, объемов и динамики нагрузок).
50. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуальных и игровых видах спорта.
51. Комплексный контроль в спорте.
52. Математический анализ в спорте.
53. Теория спортивной подготовки в процессе физического воспитания.
54. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации.
55. Организация непрерывного контроля за спортсменом в процессе тренировки.
56. Профилактика спортивного травматизма в большом спорте.

57. Базовые формы физической культуры.
  58. Цели и задачи предстартовой разминки.
  59. Адаптация организма спортсменов к выполнению статических нагрузок.
  60. Спортивные показатели в информационно-вероятностной интерпретации.
  61. Нормы этики в спорте.
  62. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсмена.
  63. Оптимизация тренировочного процесса в подготовительном периоде.
  64. Тренировочное задание как элемент структуры тренировочного процесса в спорте.
  65. Аквааэробика как средство обучения плавательным движениям студентов, не имеющих опыта в плавании.
  66. Развитие показателей максимальной силы с помощью изометрических упражнений.
  67. Основы современной системы подготовки спортсменов высшего класса.
  68. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности студентов, имеющих проблемы со здоровьем.
  69. Лицензирование в сфере физической культуры и спорта.
  70. Государственная политика в сфере спорта и паралимпийского спорта.
- Программы.**
71. Восстановительный процесс после интенсивной нагрузки в зависимости от типа темперамента спортсмена.
  72. Концепция здоровья в XXI веке.
  73. Игры народов Севера.
  74. Проблемы сохранения здоровья спортсменов.
  75. Анализ двигательной активности студентов-инвалидов.
  76. Информатизация отрасли «Физическая культура и спорт».
  77. Положительное влияние занятий спортом на психическую устойчивость молодежи с асоциальным поведением.

Выполнение индивидуальных заданий осуществляется в соответствии с методическими указаниями, содержащимися в соответствующем разделе электронного курса «Физическая культура и спорт» 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 |
|------------------------------------|---|-----------------------------|
| Лекционные занятия                 | Устный экспресс-опрос   | На каждом занятии           |
| Самостоятельная работа обучающихся | Устная или письменная защита задания по составлению комплексов физических упражнений различной направленности, рефератов. | В течение семестра          |

Оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (промежуточная аттестация обучающихся) осуществляется в форме **зачета**, проводимого в устной форме, или экспресс-тестирования. Аттестационное испытание может включать в себя прохождение теста с использованием технологии компьютерного тестирования. 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  |
|--------------------------------------|---|
| Лекции                               | Проблемная лекция.<br>Лекция-визуализация.<br>Лекция-беседа.<br>Лекция-дискуссия.<br>Лекция-исследование  |
| Самостоятельная работа обучающихся   | Подготовка к лекциям.<br>Изучение дополнительной литературы и самостоятельное формирование конспекта.<br>Подготовка к зачету<br>Самостоятельные тренировочные занятия.<br>Составление комплекса физических упражнений различной направленности.<br>Написание реферата |
| Консультации                         | Управление процессом освоения учебной информации, применения знаний на практике, поиска новой учебной информации  |
| Промежуточная аттестация обучающихся | Зачет в устной форме<br>Экспресс-тестирование   |

## **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:

- краткое описание курса;
- рабочую программу дисциплины;
- краткий конспект лекций;
- методические указания для самостоятельных занятий;
- материалы и (или) тестовые задания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Наименование электронного курса в электронной информационно-образовательной среде БГТУ — «Физическая культура и спорт» – автор Сякина Г.Е., для обучающихся по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, профиль «Системы автоматизированного проектирования», 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. Карева, Г. В. Методологические основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Г. В. Карева, Г. Е. Сякина, Е.А. Цыбульская. – Брянск: БГТУ, 2018. – 98 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].

2. Структура, содержание и оформление рефератов: методические указания для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Н. Г. Каленикова, А. А.Салогуб, М. Г. Пурыгина]. – Брянск : БГТУ, 2018. – 78 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].

3. Диагностика и оценка уровня здоровья: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская]. – Брянск : БГТУ, 2018. – 27 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].

4. Профессионально-прикладные физические упражнения в режиме трудового дня : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 21 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].

5. Сякина, Г. Е. Основы самомассажа : учеб. пособие / Г. Е. Сякина, Г. В. Карева, Е. А. Цыбульская. – Брянск : БГТУ, 2020. – 106 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

6. Методика и техника выполнения физических упражнений на практических занятиях в тренажерном зале: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. М. Бойко, Н.Г. Каленикова, Л. Н. Кабанова, М. Г. Пурыгина]. – Брянск : БГТУ, 2020. – 37 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

7. Правила и алгоритмы оказания доврачебной помощи на занятиях по физической культуре: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г.Е. Сякина, А.М. Федорцов, Е.А. Цыбульская]. – Брянск : БГТУ, 2020. – 18 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

8. Карева, Г.В. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: учебное пособие/ Г.В. Карева, Г.Е. Сякина. – Брянск : БГТУ, 2021. – 56 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

9. Фитнес-технологии: скиппинг : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Гудина, Н. В. Волкова]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 14 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

10. Комплексы упражнений на тренажерах на начальном этапе обучения для девушек : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 15 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

11. Фитнес-система «Изотон»: техника выполнения упражнений и методика занятий: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина]. – Брянск : БГТУ, 2022. – 14 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

12. Сякина Г.Е. Художественная гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Г.Е. Сякина, Г.М. Бойко, М.Г. Пурыгина. – Брянск: БГТУ, 2022. – 75 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

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

### *а) основная литература:*

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2019. – 239 с.

2. Журин, А.В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента: учебное пособие/ А.В. Журин. – Москва: Издательство «Лань», 2022. – 52 с.

3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва: Издательство «Спорт», 2022. – 656 с.

4. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров [и др.]. – Саратов: Вузовское образование, 2022. – 261 с.

#### ***б) дополнительная литература***

1. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие/ П. К. Петров. – Саратов, 2020. – 377 с.

2. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие/ Л.А. Семенов. – Москва : Издательство «Лань», 2022. – 200 с.

3. Тулякова, О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие/ О.В. Тулякова. – Москва: АйПиАР Медиа, 2020. – 106 с.

#### ***б) справочная литература***

1. Большая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]/ А.Г. Елисеев [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Научная книга, 2019. – 849 с.

2. Справочник тестов по оценке различных сторон подготовленности спортсменов [Электронный ресурс]/ А.А. Грушин [и др.] – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 192 с.

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

1. Сайт НБ БГТУ <https://libri.tu-bryansk.ru/>

2. Электронный каталог <http://mark.libri.tu-bryansk.ru/marcweb2/Default.asp>

3. Электронно-библиотечные системы (ЭБС)

– ЭБС Лань <https://e.lanbook.com>

– ЭБС IPR-books <http://www.iprbookshop.ru>

– ЭБС ИД «Гребенников» <https://grebennikon.ru>

– Научная Электронная Библиотека <http://www.elibrary.ru>

4. Образовательная платформа «Юрайт» <http://www.urait.ru>

5. Сайт ЦБ РФ <https://cbr.ru>.

6. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» (<http://school-collection.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 Microsoft Windows 7 Professional.

2. Офисный пакет приложений «Microsoft Office».

3. Комплект систем справочной правовой системы Консультант Плюс (многопользовательская версия)
4. Федеральный портал «Российское образование» - Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
5. Федеральный портал «Единое окно доступа к информационным ресурсам» - Режим доступа: [window.edu.ru](http://window.edu.ru)

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

Учебная аудитория для проведения лекционных занятий должна быть укомплектована специализированной мебелью (столы, стулья, ученическая доска), демонстрационным и мультимедийным оборудованием.

Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся должна быть укомплектована специализированной мебелью (столы, стулья, ученическая доска), демонстрационным и мультимедийным оборудованием, персональными компьютерами в расчете один компьютер на одного обучающегося в течение одного занятия (при необходимости). Компьютеры должны иметь доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе к электронной информационно-образовательной среде БГТУ.

Спортивные залы кафедры «Физическое воспитание и спорт» должны быть оборудованы согласно требованиям 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, ответственной за реализацию дисциплины, 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, прочитывать 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 лекции, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

**Организация теоретического обучения** предполагает использование инновационных технологий проведения занятий лекционного типа, к которым, в частности, относятся: проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-исследование.

1. *Проблемная лекция* предполагает преимущественно всесторонний анализ исторических и социокультурных, образовательных явлений, научный поиск истины. Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач.

2. *Лекция-визуализация* реализует принцип наглядности и учит обучающихся преобразовывать устную и письменную информацию в визуальную форму, что формирует у них профессиональное мышление за счет систематизации и выделения наиболее значимых, существенных элементов содержания обучения.

3. *Лекция-беседа* является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения обучающихся в учебный процесс. Такая лекция предполагает непосредственный контакт (диалог) педагогического работника с аудиторией.

4. *Лекция-дискуссия*, в которой в отличие от лекции-беседы педагогический работник при изложении лекционного материала не только использует ответы обучающихся на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами.

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

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия педагогического работника являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); подготовка к занятиям; самостоятельные тренировочные занятия, составление комплекса физических упражнений различной направленности, написание рефератов, текущий самоконтроль.

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.

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 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  |
|------------------------|--|
| Лекции                 | Изучение дисциплины следует начинать с прослушивания и конспектирования лекций, перечитывать конспект перед выполнением домашних заданий и практическими занятиями. Написание конспекта кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки обобщения, пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Обозначить вопросы, материал, который вызывает трудности, попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе или задать их преподавателю.<br>Над конспектами лекций надо работать систематически: первый просмотр рекомендуется сделать вечером того же дня, когда была прочитана лекция, затем посмотреть через 3-4 дня, и сделать это еще раз накануне следующего занятия. |
| Самостоятельная работа | Ознакомление с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники по совершенствованию своей физической подготовленности, технических и тактических навыков по избранному виду спорта. Составление комплексов физических упражнений различной направленности. Написание реферата.<br>Самостоятельные тренировочные занятия. Контроль собственных достижений.  |
| Подготовка к зачету    | При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, 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

| Код индикатора достижения компетенции | Оценочные средства текущего контроля успеваемости                       | Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся   |
|---------------------------------------|---|---|
| УК-7.1.                               | 1. Устные экспресс-опросы (темы 1-4, 6-8).<br>2. Индивидуальные задания | 1. Вопросы к зачету представлены в ФОС по дисциплине.<br>2. Экспресс-тестирование (комплекты тестов представлены в ФОС по дисциплине) |
| УК-7.2.                               | 1. Устные экспресс-опросы (темы 5,7,8).<br>2. Индивидуальные задания    | 1. Вопросы к зачету представлены в ФОС по дисциплине.<br>2. Экспресс-тестирование (комплекты тестов представлены в ФОС по дисциплине) |
| УК-7.3.                               | 1. Устные экспресс-опросы (темы 1-8).<br>2. Индивидуальные задания      | 1. Вопросы к зачету представлены в ФОС по дисциплине.<br>2. Экспресс-тестирование (комплекты тестов представлены в ФОС по дисциплине) |

## 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости

Оценивание отдельных видов работ в процессе изучения дисциплины рекомендуется осуществлять с использованием следующей шкалы:

– обучающийся ответил правильно на более, чем 90 % заданных вопросов или вопросов-тестов, выполнил и успешно защитил практические работы, показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т.д. – «отлично» (максимальный уровень освоения компетенций);

– обучающийся ответил правильно на 75-89% заданных вопросов или вопросов-тестов, выполнил и защитил практические работы с незначительными замечаниями, показал хорошее владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т.д. – «хорошо» (средний уровень освоения компетенций);

– обучающийся ответил правильно на 60-74% заданных вопросов или вопросов-тестов, выполнил и защитил практические работы со значительными замечаниями, показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т.д. – «удовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций);

– обучающийся ответил правильно на менее, чем 60% заданных вопросов или вопросов-тестов, не выполнил все или выполнил часть практических работ, не защитил или защитил их со значительными замечаниями, при выполнении задания обучающийся не продемонстрировал уровень самостоятельного владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках

усвоенного учебного материала и т.д. – «неудовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций не достигнут).

Критерии и шкала оценки индивидуального задания (реферата, комплекса физических упражнений) по дисциплине представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Критерии и шкала оценки индивидуального задания по дисциплине

| <b>Оценка</b>         | <b>Оцениваемые параметры</b>   |
|-----------------------|--|
| «отлично»             | Теоретический вопрос раскрыт полностью без смысловых и логических ошибок. Задание решено верно. На защите ответ обучающегося полный и правильный. Обучающийся способен изложить решение задания, сделать собственные выводы, проанализировать основные показатели. В полном объеме представлен соответствующий графический материал.   |
| «хорошо»              | Теоретический вопрос раскрыт на достаточно высоком уровне без смысловых и логических ошибок. Задание решено верно. Имеются незначительные недочеты в определении единиц измерения, точности вычислений и т.п. На защите ответ обучающегося в целом полный и правильный. Обучающийся способен изложить решение задания, сделать собственные выводы, проанализировать основные показатели. В полном объеме представлен соответствующий графический материал.                                     |
| «удовлетворительно»   | Теоретический вопрос раскрыт на достаточном уровне, без существенных смысловых и логических ошибок. Задание решено верно, но имеются значительные недочеты, связанные с неполнотой ответа, с правильным исчислением одних данных и неверным – других и пр. На защите ответ неполный. Обучающийся способен четко изложить решение задания, но допускает неточности в формулировке собственных выводов и анализе основных показателей. В неполном объеме представлен графический материал.       |
| «неудовлетворительно» | Теоретический вопрос не раскрыт или раскрыт не полностью при наличии разного рода неточностей и ошибок. Задание решено со значительными недочетами, с неполными ответами, 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 35 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

| <b>Уровень освоения</b> | <b>Планируемые результаты освоения дисциплины</b> |
|-------------------------|---|
|-------------------------|---|

| Уровень освоения     | Планируемые результаты освоения дисциплины  |
|----------------------|---|
| Высокий (зачтено)    | Обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический материал, 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 должного уровня физической подготовленности в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе |
| Повышенный (зачтено) | Обучающийся знает на базовом уровне теоретический материал, (здоровьесберегающие технологии и условия реализации их в будущей профессиональной деятельности, правила оптимального планирования своего рабочего и свободного времени для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма). Полученные знания уверенно демонстрирует в ходе промежуточной аттестации, но излагает с незначительными замечаниями.  |
| Базовый (зачтено)    | Обучающийся умеет на базовом уровне применять полученные знания на практике, допускает отдельные ошибки. Испытывает определенные трудности в реализации методов физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Знает основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального уровня работоспособности   |
| Низкий (не зачтено)  | Обучающийся не знает на пороговом уровне теоретический материал, допускает грубые ошибки. Испытывает серьёзные затруднения в вопросах применения теоретических положений в будущей профессиональной деятельности. Дополнительная самостоятельная работа над материалом не привела к какому-либо значительному повышению качества  |

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

Итоговая оценка по дисциплине определяется по результатам промежуточной аттестации обучающегося в форме **теоретического зачета** в устной форме или экспресс-тестирования. Устный зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» не дифференцированный, поэтому студент отвечает на 2-3 контрольных вопроса. Если ответ удовлетворяет лектора правильностью и полнотой, то ставится оценка «зачтено». В противном случае, если не выполняется одно из требований и студент не отвечает на вопросы, то ставится «не зачтено».

#### 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», 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».

## 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, гражданской ответственности, 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.