



**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**

**«22» апреля 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

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

*(наименование дисциплины)*

**09.03.04 Программная инженерия**

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

**Разработка программно-информационных систем**

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

**высшее образование – бакалавриат**

*(уровень образования)*

**бакалавр**

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

**очная**

*(форма обучения)*

**2021**

*(год набора)*

**Брянск 2022**

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

*(наименование дисциплины)*

**09.03.04 Программная инженерия**

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

**Разработка программно-информационных систем**

*(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)*

**«4» марта 2022 г., протокол № 9**

**Заведующий кафедрой**

\_\_\_\_\_  
к. п. н., доцент

*(ученая степень, ученое звание)*

\_\_\_\_\_  
*(подпись)*

Н.Г. Каленикова

*(И.О. Фамилия)*

**Согласовано:**

**Заведующий выпускающей кафедрой**

**«Информатика и программное обеспечение»**

*(наименование выпускающей кафедры)*

\_\_\_\_\_  
к.т.н., доцент

*(ученая степень, ученое звание)*

\_\_\_\_\_  
*(подпись)*

Копелиович Д.И.

*(И.О. Фамилия)*

© Г.Е. Сякина, 2022

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет», 2022

## 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 .....	9
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
5.1. Структура дисциплины.....	9
5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины.....	10
5.3. Лекции .....	11
5.4. Лабораторные работы .....	11
5.5. Практические занятия .....	12
5.6. Самостоятельная работа обучающихся .....	19
5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	24
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	24
7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	25
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	26
8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся .....	26
8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	27
8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины .....	28
8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем .....	29
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	29
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	29

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	30
11.1. Методические материалы для педагогических работников .....	30
11.2. Методические материалы для обучающихся .....	30
12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	33
12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....	33
12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости .....	33
12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся .....	34
12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине .....	35
12.5. Характеристика результатов обучения .....	35
12.6. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	36
13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	36

## **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 09.03.04 Программная инженерия, профиль «Разработка программно-информационных систем».

### **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 часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений и реализуется на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 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;	- физиологические особенности и организм; - основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; - условия реализации здорового здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятель	— 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

		ьност и.		
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	- нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма; - нормы 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

		бност и.		
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	- метод ы физич еской культу ры для совер шенст вован ия основ ных физич еских качеств; - основ ные опасн ости среды обита ния челове ка, оцени вать риск их реализ ации; - техно логии укреп ления своего здоров ья, физич еского и психи ческог о благоп олучи я.	— подбира ть и применя ть методы физическ ой культу ры для совершен ствования основных физическ их качеств; — идентифи цировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализаци и; — беречь и укреплять свое здоровье, физи- ческое и психичес кое благопо лучие.	— поддержив ать должный уровень физическо й подгото вленности для обеспе чения полноценн ой социаль ной и профессио нальной деятельнос ти



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

Общая трудоемкость дисциплины составляет - зачетных единиц(ы) (504 академических часа(-ов)). Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы и семестрам представлено в таблице 2.

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

Виды учебной работы в соответствии с учебным планом образовательной программы	Трудоемкость, час.												
	Всего	Семестр											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	A	B	C
<b>1. Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками, в том числе:</b>	<b>240</b>	32	48	48	48	32	32	-	-	-	-	-	-
1.1. Лекции, час.	<b>0</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2. Лабораторные работы, час.	<b>0</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в том числе в форме практической подготовки													
1.3. Практические занятия, час.	<b>240</b>	32	48	48	48	32	32	-	-	-	-	-	-
в том числе в форме практической подготовки													
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся, час.</b>	<b>219</b>	40	15	51	51	31	31	-	-	-	-	-	-
<b>3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, в том числе:</b>	<b>45</b>												
3.1. Экзамен, семестр		-											
3.2. Зачет, семестр		23456											
3.3. Зачет с оценкой, семестр		-											
3.4. Курсовой проект (контроль), 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>504</b>	504											

#### 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>Раздел 1.</b> Тема 1. Вводное занятие	<b>6</b>	-	-	2	4
Тема 2. Легкая атлетика	<b>22</b>	-	-	8	14
Тема 3. Спортивный туризм	<b>20</b>	-	-	10	10
Тема 4. Атлетическая гимнастика	<b>24</b>	-	-	12	12
<b>Раздел 2.</b> Тема 1. Вводное занятие	<b>2</b>	-	-	2	-
Тема 2. Фитнес-технологии	<b>24</b>	-	-	18	6
Тема 3. Художественная гимнастика	<b>22</b>	-	-	20	2
Тема 4. Легкая атлетика	<b>15</b>	-	-	8	7
<b>Раздел 3.</b> Тема 1. Вводное занятие	<b>5</b>	-	-	2	3
Тема 2. Легкая атлетика	<b>24</b>	-	-	8	16
Тема 3. Плавание	<b>28</b>	-	-	16	12
Тема 4. Волейбол	<b>30</b>	-	-	14	16
Тема 5. Бокс	<b>12</b>	-	-	8	4
<b>Раздел 4.</b> Тема 1. Вводное занятие	<b>2</b>	-	-	2	-
Тема 2. Лыжный спорт	<b>24</b>	-	-	12	12
Тема 3. Плавание	<b>32</b>	-	-	16	16
Тема 4. Волейбол	<b>21</b>	-	-	10	11
Тема 5. Футбол	<b>20</b>	-	-	8	12
<b>Раздел 5.</b> Тема 1. Вводное занятие	<b>2</b>	-	-	2	-
Тема 2. Плавание	<b>29</b>	-	-	14	15
Тема 3. Армлфтинг	<b>32</b>	-	-	16	16
<b>Раздел 6.</b> Тема 1. Вводное занятие	<b>2</b>	-	-	2	-
Тема 2. Плавание	<b>14</b>	-	-	6	8
Тема 3. Пауэрлфтинг	<b>24</b>	-	-	14	10
Тема 4. Спортивный туризм	<b>23</b>	-	-	10	13
<b>Итого</b>	<b>459</b>	-	-	<b>240</b>	<b>219</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
<b>Раздел 1.</b> Тема 1. Вводное занятие	+	+	+

Наименование раздела (темы) дисциплины	Код индикатора достижения компетенции		
	УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3
Тема 2. Легкая атлетика	+	+	+
Тема 3. Спортивный туризм	+	+	+
Тема 4. Атлетическая гимнастика	+	+	+
<b>Раздел 2.</b> Тема 1. Вводное занятие	+	+	+
Тема 2. Фитнес-технологии	+	+	+
Тема 3. Художественная гимнастика	+	+	+
Тема 4. Легкая атлетика	+	+	+
<b>Раздел 3.</b> Тема 1. Вводное занятие	+	+	+
Тема 2. Легкая атлетика	+	+	+
Тема 3. Плавание	+	+	+
Тема 4. Волейбол	+	+	+
Тема 5. Бокс	+	+	+
<b>Раздел 4.</b> Тема 1. Вводное занятие	+	+	+
Тема 2. Лыжный спорт	+	+	+
Тема 3. Плавание	+	+	+
Тема 4. Волейбол	+	+	+
Тема 5. Футбол	+	+	+
<b>Раздел 5.</b> Тема 1. Вводное занятие	+	+	+
Тема 2. Плавание	+	+	+
Тема 3. Армлифтинг	+	+	+
<b>Раздел 6.</b> Тема 1. Вводное занятие	+	+	+
Тема 2. Плавание	+	+	+
Тема 3. Пауэрлифтинг	+	+	+
Тема 4. Спортивный туризм	+	+	+

### 5.3. Лекции

Занятия лекционного типа по дисциплине не предусмотрены учебным планом образовательной программы (таблица 5)

Таблица 5 – Тематика и содержание лекций

Наименование темы дисциплины	Тема лекции	Содержание лекции	Трудоемкость, час.
-	-	-	-

### 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	Прак- ти- ческие заняти я	Содержание учебного материала	Объем часов	Семе стр
<b>Раздел 1.</b> Тема 1. Вводное занятие	1	Прохождение медосмотра. Предоставление справок. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год	2	1
Тема 2. Легкая атлетика	2	Чередование ходьбы с медленным бегом. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Совершенствование техники прыжка в длину с мест.	2	1
	3	Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ)	2	1
	4	Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Упражнения для совершенствования физических качеств	2	1
	5	ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Сдача контрольных нормативов	2	1
Тема 3. Спортив- ный туризм	6	Дисциплина «маршрут». Туристско-хозяйственная деятельность: инвентарь (спортивный, бивуачный). Спортивное ориентирование: движение в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе.	2	1
	7-8	Дисциплина «дистанция». Технические приемы: дистанция пешеходная, в связках, группах. Преодоление дистанций различных классов сложности в зависимости от спортивной квалификации: в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе.	4	1

	9	Ориентирование по компасу и карте, солнцу, природным компонентам. Специальное снаряжение, условные знаки. Движение по азимуту. Упражнения для совершенствования физических качеств.	2	1
	10	Поисково-спасательные работы (действия в аварийных ситуациях: потеря ориентировки, травмы).	2	1
Тема 4. Атлетическая гимнастика	11	Профилактика травматизма при работе с отягощениями: страховка и самостраховка. Классификация базовых упражнений. Обучение общей и специальной разминке. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	1
	12	Обучение технике «приседания», «жимов» и специально-подготовительным упражнениям для этих упражнений. Знакомство с программой набора мышечной массы	2	1
	13	Обучение технике «гиперэкстензии», «тяги» и специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой поддержания формы	2	1
	14	Обучение технике выполнения упражнений для мышц бедра и груди, специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой снижения веса	2	1
	15	Обучение технике выполнения упражнений для мышц живота и плечевого пояса, специально-подготовительным упражнениям для них. Методика составления индивидуальной программы занятий	2	1
	16	Обучение технике выполнения упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Выполнение индивидуальной программы занятий	2	1
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Тема 1. Вводное занятие	1	Прохождение медосмотра. Предоставление справок. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год	2	2
Тема 2. Фитнес-технологии (разновидности аэробики, стретчинг, тайчи, йога, кросс-фит, табата,	2	Степ-аэробика. ОРУ. Обучение базовым шагам. Силовые упражнения по системе «Изотон»	2	2
	3	ОРУ. Обучение прыжковым упражнениям. Соединение базовых шагов с прыжковыми упражнениями. Силовые упражнения по системе «Табата»	2	2
	4	ОРУ. Обучение силовым упражнениям. Комбинации базовых, прыжковых и силовых упражнений	2	2
	5	ОРУ. Разучивание 1 части комплекса упражнений. Силовые упражнения по системе «Изотон»	2	2

фитбол и т.д.)	6	ОРУ. Выполнение 1 части комплекса. Разучивание 2 части комплекса. Силовые упражнения по системе «Берпи»	2	2
	7	ОРУ. Выполнение 1 и 2 части комплекса. Разучивание 3 части комплекса. Силовые упражнения на фитболе.	2	2
	8-10	ОРУ. Выполнение полного комплекса. Упражнения для совершенствования физических качеств	6	2
	11	Соревновательная практика	2	2
Тема 3. Художественная гимнастика (с обручем, скакалкой, лентой, мячом)	12	ОРУ. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Обучение хватам и вращениям. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	2
	13-15	Упражнения ритмической гимнастики. Обучение перекатам, броскам и ловле одной рукой, двумя руками. Разучивание комбинации с обручем (скакалкой, лентой, мячом). Упражнения для совершенствования физических качеств	6	2
	16-18	Упражнения ритмической гимнастики. Обучение прыжкам с предметами: в обруч и через него, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестно и т. д.). Соединение элементов. Разучивание комбинации с обручем (скакалкой, лентой, мячом). Упражнения для совершенствования физических качеств	6	2
	19	Упражнения ритмической гимнастики. Выполнение комбинации художественной гимнастики.	2	2
	20	Соревновательная практика	2	2
Тема 4. Легкая атлетика	21	Чередование ходьбы с медленным бегом. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с места	2	2
	22	Кроссовая подготовка. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Старты из различных исходных положений. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	2
	23	Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Ознакомление с техникой держания эстафетной палочки и ее передача. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	2

	24	ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Сдача контрольных нормативов	2	2
<b>Итого часов:</b>			<b>48</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Тема 1. Вводное занятие	1	Прохождение медосмотра. Предоставление справок. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год	2	3
Тема 2. Легкая атлетика	2-3	Чередование ходьбы с медленным бегом – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Прыжки в длину с места	4	3
	4	Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	3
	5	Медленный бег – 20 мин. ОРУ в парах. Броски и толчки набивных мячей. Специальные беговые упражнения в среднем темпе сериями по 10-20 секунд	2	3
Тема 3. Плавание	6	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способ «кроль на груди». Обучение специальным упражнениям (СУ) на суше и воде	2	3
	7	Специальные упражнения на суше и воде. Изучение движений рук в согласовании с дыханием. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	3
	8	СУ на суше и воде. Совершенствование движений рук в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ногами. Изучение старта из воды, с тумбы	2	3
	9-12	СУ на суше и воде. Плавание кролем на груди в согласовании с дыханием.	8	3
	13	Соревновательная практика	2	3
Тема 4. Волейбол	14-15	Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. ОРУ в шеренге. Повторение техники элементов волейбола. Упражнения на совершенствование прыгучести	4	3
	16-17	ОРУ, специальные прыжковые упражнения (СПУ). Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием	4	3
	18-19	Специальные беговые упражнения (СБУ), СПУ, ОРУ со скакалкой. Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи	4	3
	20	ОРУ. Учебно-тренировочные игры.	4	3

		Упражнения для совершенствования физических качеств		
Тема 5. Бокс	21	Инструктаж по боксу. ОРУ. Специальные упражнения. Обучение основным положениям боксера: боевой стойке, передвижениям, положению кулака. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	3
	22-23	ОРУ. Специальные упражнения. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Обучение прямым и боковым ударам и контрударам, ударам снизу: одиночным и двойным в голову, в туловище. Серии из сочетания ударов. Упражнения для совершенствования физических качеств	4	3
	24	ОРУ. Специальные упражнения. Обучение защите от ударов и контрударов движением рук: постановкой, остановкой, отбивом; движением туловища: уклоном, нырком; движением ног: уходом, комбинированным. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	3
<b>Итого часов:</b>			<b>48</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 4.</b> Тема 1. Вводное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой в зале и на свежем воздухе. Наличие медицинских документов. Задачи на семестр.	2	4
Тема 2. Лыжный спорт	2	Обучение «коньковому» ходу. Совершенствование «попеременного двухшажного», «одновременного бесшажного» и «одновременного одношажного» ходов	2	4
	3	Обучение подъемам «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение спускам в низкой, высокой и средней стойках. Повторение лыжных ходов	2	4
	4	Обучение торможения «плугом» и «упором». Обучение поворотам «переступанием», «упором», плугом. Повторение лыжных ходов	2	4
	5-6	Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Упражнения для совершенствования физических качеств	4	4
	7	Соревновательная практика	2	4
Тема 3. Плавание	8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способ «кроль на спине». Обучение специальным упражнениям (СУ) на суше и воде	2	4
	9	СУ на суше и воде. Совершенствование движений рук в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ногами. Изучение старта.	2	4



	10	СУ на суше и воде. Изучение поворотов в воде. Совершенствование плавания «кролем на спине»	2	4
	11-13	Совершенствование плавания «кролем на спине». Совершенствование плавания «кролем на груди»	6	4
	14-15	Соревновательная практика	4	4
Тема 4. Волейбол	16	Инструктаж по волейболу. Правила судейства. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге. Совершенствование техники элементов волейбола. Упражнения для совершенствования физических качеств.	2	4
	17-18	СБУ, СПУ, ОРУ. Приемы мяча: от сетки, снизу после подачи. Учебная игра в три подачи. Упражнения для совершенствования физических качеств.	4	4
	19-20	СБУ, СПУ, ОРУ со скамейкой. Передача в зону 3 после подачи Учебно-тренировочная игра Упражнения для совершенствования физических качеств.	4	4
Тема 5. Футбол	21	Инструктаж по профилактике травматизма в футболе. Обучение перемещениям в атаке, защите. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста	2	4
	22-23	Обучение технике владения мячом: ударам по мячу ногой, головой. Обучение остановке мяча всеми частями тела Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста	4	4
	24	Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста	2	4
<b>Итого часов:</b>			<b>48</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 5.</b> Тема 1. Вводное занятие	1	Прохождение медосмотра. Предоставление справок. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год.	2	5
Тема 2. Плавание	2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способ «брасс». Обучение специальным упражнениям (СУ) на суше и воде.	2	5
	3	СУ на суше и воде. Совершенствование движений рук в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ногами. Изучение старта	2	5
	4	СУ на суше и воде. Повороты в воде. Совершенствование плавания «брассом»	2	5
	5-7	Плавание любым способом	6	5
	8	Соревновательная практика	2	5
Тема 3. Армлиф- тинг	9-10	Инструктаж по профилактике травматизма при выполнении упражнений армлифтинга. Обучение специальной разминке.	4	5

		Обучение хвату на «хабе»		
	11-12	ОРУ, специальная разминка. ОРУ, обучение хвату на «русской оси» Упражнения для совершенствования физических качеств	4	
	13-15	ОРУ, обучение хвату на «кирпиче». Обучение принятию исходного положения, движению по подъему, финального положения. Упражнения для совершенствования физических качеств	6	5
	16	Соревновательная практика.	2	5
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>5</b>
<b>Раздел 6.</b> Тема 1. Вводное занятие	1	Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Наличие медицинских документов. Задачи на семестр	2	6
Тема 2. Плавание	2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способ «баттерфляй». Обучение специальным упражнениям (СУ) на суше и воде. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	6
	3	СУ на суше и воде. Совершенствование движений рук в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ногами. Повторение старта	2	6
	4	СУ на суше и воде. Повороты в воде. Совершенствование плавания «баттерфляй»	2	6
Тема 3. Пауэрлифтинг	5-6	Профилактика травматизма при работе с отягощениями: страховка и самостраховка. Классификация физических упражнений в пауэрлифтинге. Обучение общей и специальной разминке. Обучение хвату штанги	4	6
	7-8	Обучение соревновательной технике «приседания» и специально-подготовительным упражнениям для него. Упражнения для совершенствования физических качеств	4	6
	9-10	Обучение соревновательной технике «жима лежа» и специально-подготовительным упражнениям для него. Обучение соревновательной технике «становой тяги» и специально-подготовительным упражнениям для него. Упражнения для совершенствования физических качеств	4	6
	11	Соревновательная практика	2	6

Тема 4. Спортивный туризм	12	Дисциплина «маршрут». Туристско-хозяйственная деятельность: инвентарь (спортивный, бивуачный). Спортивное ориентирование: движение в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	6
	13-14	Дисциплина «дистанция». Технические приемы: дистанция пешеходная, в связках, группах. Преодоление дистанций различных классов сложности в зависимости от спортивной квалификации: в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе.	4	6
	15	Ориентирование по компасу и карте, солнцу, природным компонентам. Специальное снаряжение, условные знаки. Движение по азимуту.	2	6
	16	Поисково-спасательные работы (действия в аварийных ситуациях: потеря ориентировки, травмы).	2	6
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>6</b>
<b>Всего часов:</b>			<b>240</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, гигиенические нормы для занимающихся. 2. Порядок и правила организации физкультурной деятельности
Тема 2. Фитнес-технологии Плавание Легкая атлетика Атлетическая гимнастика	1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 3. Современные методики совершенствования физических качеств
Тема 3. Волейбол Художественная гимнастика Армлифтинг Пауэрлифтинг	1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 3. Современные методики совершенствования физических качеств
Тема 4. Лыжный спорт	1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.

Наименование темы дисциплины	Вопросы для самостоятельного изучения темы
Спортивный туризм	3. Современные методики совершенствования физических качеств.
Тема 5. Бокс. Футбол	1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 3. Современные методики совершенствования физических качеств.

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. Фитнес-технологии. Плавание. Легкая атлетика Спортивный туризм	Изучение дополнительной литературы Подготовка реферата по теме. Составление комплекса физических упражнений различной направленности. Самостоятельные тренировочные занятия
Тема 3. Художественная гимнастика. Волейбол. Армлифтинг. Пауэрлифтинг Атлетическая гимнастика	Изучение дополнительной литературы Подготовка реферата по теме. Составление комплекса физических упражнений различной направленности. Самостоятельные тренировочные занятия
Тема 4. Лыжный спорт. Спортивный туризм	Изучение дополнительной литературы Подготовка реферата по теме. Составление комплекса физических упражнений различной направленности. Самостоятельные тренировочные занятия
Тема 5. Футбол. Бокс	Изучение дополнительной литературы Подготовка реферата по теме. Составление комплекса физических упражнений различной направленности. 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. Акваэробика 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. Спортивная 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)	В течение семестра
Самостоятельная работа обучающихся	Оценивание выполнения индивидуальных заданий в устной или письменной формах (устный опрос, защита рефератов и т.д.)	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



Вид учебной работы	Применяемые образовательные технологии
	здоровьезберегающие (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 для самостоятельных и практических занятий;
- 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. Спортивная подготовка – автор Сякина Г.Е. для обучающихся по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия, профиль «Разработка программно-информационных систем», 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. 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. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

2. Карева, Г. В. Методологические основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Г. В. Карева, Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская. – Брянск : БГТУ, 2018. – 98 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

3. Стретчинг. Упражнения для самостоятельных занятий студентов : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Н. Г. Каленикова, Л. Н. Кабанова, Г. М. Бойко, М. Г. Пурыгина]. - Брянск : БГТУ, 2019. – 24 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

4. Предупреждение травматизма в волейболе : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Карева, Г. В. Гудина, А. М. Федорцов]. - Брянск : БГТУ, 2019. - 18 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].

5. Физические упражнения на фитболе: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 21 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. Волейбол: прыжковая подготовка. Совершенствование прыгучести: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Гудина, Н. В. Волкова]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 22 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

12. Спортивный туризм. Спортивное ориентирование : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. А.С. Машичев, С.А. Трошин]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 27 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

13. 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.

14. Совершенствование навыков бега. Специальные беговые упражнения : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е.А. Цыбульская]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 12 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

15. Совершенствование техники спортивного плавания стилем брасс: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. М. Бойко]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 24 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

16. 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.

17. 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 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, прочесть 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 самостоятельные тренировочные занятия, текущий самоконтроль, выполнение индивидуальных заданий по составлению комплексов физических упражнений различной направленности, написание и защита рефератов, изучение дополнительной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники,

электронные библиотеки и др.) по современным методикам совершенствования физических качеств, спортивных умений и навыков в избранном виде спорта.

Дидактической целью самостоятельной работы по дисциплине может быть следующее:

- приобретение новых знаний, овладение умением самостоятельно при обретать 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 нормативы выполнения зачетных упражнений, 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. Учебно-тренировочное занятие по совершенствованию умений и навыков в избранном виде спорта, необходимых физических качеств. Выполнение практических 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
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на оценочные материалы по дисциплине (критерии оценивания, контрольные нормативы и зачетные упражнения), рекомендуемую литературу 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. Тестирование физической подготовленности студентов. 2. Задания по составлению комплексов физических упражнений различной направленности. 3. Рефераты	Контрольные нормативы (зачетные упражнения) представлены в ФОС по дисциплине. Индивидуальные задания
УК-7.2	1. Тестирование физической подготовленности студентов. 2. Задания по составлению комплексов физических упражнений различной направленности. 3. Рефераты	Контрольные нормативы (зачетные упражнения) представлены в ФОС по дисциплине. Индивидуальные задания
УК-7.3	1. Тестирование физической подготовленности студентов. 2. Задания по составлению комплексов физических упражнений различной направленности. 3. Рефераты	Контрольные нормативы (зачетные упражнения) представлены 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, комплекса физических упражнений*) 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

### 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

При проведении промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета используется шкала оценивания, представленная в таблице 14.

Таблица 14 – 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

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
	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 на уровне 3,5 – 4,5 средний балл.
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 опираясь на физиологические особенности организма. Знает основные здоровьесберегающие 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)	Обучающийся не знает на пороговом уровне практический материал, допускает грубые ошибки при его применении на занятиях. Полученные знания на практике. 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.

Если студент специальной медицинской группы или освобожденный от практических занятий по состоянию здоровья, то должен выполнить в течение семестра полученное от преподавателя индивидуальное теоретическое задание (составить комплекс физических упражнений различной направленности, написать и защитить реферат).

#### 12.5. Характеристика результатов обучения

Характеристики результатов обучения по дисциплине в зависимости от полученной обучающимся оценки приведены в таблице 15.

Таблица 15 – Характеристика результатов обучения по дисциплине

Оценка	Характеристика результатов обучения
Зачтено (высокий уровень)	Содержание дисциплины освоено полностью, все цели

<b>Оценка</b>	<b>Характеристика результатов обучения</b>
освоения всех индикаторов достижения компетенций в дисциплине)	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. Спортивная подготовка», размещенном в системе электронной поддержки учебных курсов на базе программного обеспечения Moodle со встроенной подсистемой тестирования (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. Спортивная 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.