



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

**Факультет информационных технологий**

*(наименование факультета/института)*

**Кафедра «Физическое воспитание и спорт»**

*(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)*

**УТВЕРЖДАЮ**

**Первый проректор по учебной  
работе**

**В.А. Шкаберин**

**«22» апреля 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**«Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка»**

*(наименование дисциплины)*

**10.05.04 Информационно-аналитические системы безопасности**

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

**Автоматизация информационно-аналитической деятельности**

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

**высшее образование – специалитет**

*(уровень образования)*

**специалист**

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

**очная**

*(форма обучения)*

**2021**

*(год набора)*

**Брянск 2022**

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

*(наименование дисциплины)*

10.05.04 Информационно-аналитические системы безопасности

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

Автоматизация информационно-аналитической деятельности

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

**Разработал(и):**

доцент, к. п. н., доцент		Г.Е. Сякина
<i>(должность, ученая степень, ученое звание)</i>	<i>(подпись)</i>	<i>(И.О. Фамилия)</i>
<i>(должность, ученая степень, ученое звание)</i>	<i>(подпись)</i>	<i>(И.О. Фамилия)</i>

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

*(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)*

«04» марта 2022 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

к. п. н., доцент		Н.Г. Каленикова
<i>(ученая степень, ученое звание)</i>	<i>(подпись)</i>	<i>(И.О. Фамилия)</i>

**Согласовано:**

Заведующий выпускающей кафедрой

«Компьютерные технологии и системы»

*(наименование выпускающей кафедры)*

Д.Т.Н., доцент		Аверченков А.В.
<i>(ученая степень, ученое звание)</i>	<i>(подпись)</i>	<i>(И.О. Фамилия)</i>

© 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 .....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
5.1. Структура дисциплины.....	8
5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины.....	9
5.3. Лекции .....	9
5.4. Лабораторные работы .....	10
5.5. Практические занятия .....	10
5.6. Самостоятельная работа обучающихся .....	17
5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	19
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	19
7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	20
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	21
8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся .....	21
8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	22
8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины .....	23
8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем .....	24
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	24
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	24

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	26
11.1. Методические материалы для педагогических работников .....	26
11.2. Методические материалы для обучающихся .....	28
12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	29
12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....	29
12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости .....	30
12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся .....	31
12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине .....	32
12.5. Характеристика результатов обучения .....	32
12.6. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	32
13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	33

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка» (далее – дисциплина) ориентирована на формирование у обучающихся компетенций в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 10.05.04 Информационно-аналитические системы безопасности, профиль «Автоматизация информационно-аналитической деятельности».

### 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 подготовки, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

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

Дисциплина входит в вариативную часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана образовательной программы и реализуется на 1, 2, 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные характеристики, ценности, функции физической культуры и спорта;</li> <li>– физиологические особенности своего организма;</li> <li>– нормы здорового образа жизни;</li> <li>– основные средства и методы физического воспитания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать физиологические особенности своего организма и условия реализации профессиональной деятельности;</li> <li>– подбирать и применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и укрепления здоровья</li> </ul>	– основными навыками применения здоровьесберегающих технологий
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нормы физической и умственной нагрузки;</li> <li>– средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности;</li> <li>– правила и способы планирования своего рабочего и свободного времени для обеспечения работоспособности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе трудовой деятельности и занятий физической культурой и спортом;</li> <li>– оптимально сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности;</li> <li>– планировать свое рабочее и свободное время для профилактики утомления.</li> </ul>	– основными навыками планирования собственного рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нормы здорового образа жизни;</li> <li>– принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать средства и методы физической культуры для организации здорового образа жизни;</li> <li>– составлять и использовать комплексы физических</li> </ul>	– способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о

	профессиональной деятельности	целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	упражнений различной направленности в самостоятельных тренировочных занятиях и режиме трудового дня	здоровом образе жизни; - навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом
--	-------------------------------	--	---	---

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

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

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

[illegible]

## 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. Армлифтинг	<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. Пауэрлифтинг	<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	+	+	+
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	Трудоем- кость, 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 заня- тия	Содержание учебного материала	Объем часов	Се- мест р
<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 ат- летика	2	Чередование ходьбы с медленным бегом. ОРУ. Специ- альные 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 упраж- нения (СПУ)	2	1
	4	Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Упражнения для совершенствования физических ка- честв	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,	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

стретчинг, тайчи, йога, кросс-фит, табата, фитбол и т.д.)	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
	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. Упражнения для совершенствования физических качеств	4	3
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. Обучение хвату на «хабе»	4	5
	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. Пауэрлиф- тинг	5-6	Профилактика травматизма при работе с отягощениями: страховка и само страховка. 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.	4	6



		Обучение соревновательной технике «становой тяги» и специально-подготовительным упражнениям для него. Упражнения для совершенствования физических качеств		
	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	1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.

<b>Наименование темы дисциплины</b>	<b>Вопросы для самостоятельного изучения темы</b>
Художественная гимнастика Армлифтинг Пауэрлифтинг	3. Современные методики совершенствования физических качеств
Тема 4. Лыжный спорт Спортивный туризм	1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 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

<b>Наименование темы дисциплины</b>	<b>Виды самостоятельной работы</b>
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.	Изучение дополнительной литературы Подготовка реферата по теме.

Наименование темы дисциплины	Виды самостоятельной работы
Бокс	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).

Выполнение РГР/курсовое проектирование 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устная (устный опрос, защита письменной работы, доклада по результатам самостоятельной работы, рефератов и т.д.);</li> <li>- письменная (письменный опрос, выполнение конспектов, глоссариев, расчетно-графической работы / курсового проекта / курсовой работы и т.д.);</li> <li>- тестовая (бланочное или компьютерное тестирование)</li> </ul>	В течение семестра

Оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (промежуточная аттестация обучающихся) осуществляется в форме зачета проводимого в устной / письменной форме. 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Применяемые образовательные технологии</b>
Практические занятия	Активные и интерактивные, групповые и индивидуальные 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
Практические занятия	Активные и интерактивные, групповые и индивидуальные здоровьезберегающие (фитнес технологии, игровые) и др.

## **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;
- презентационные материалы для проведения занятий лекционного типа;
- лекции/краткий конспект лекций по каждой теме;
- методические указания по выполнению каждого практического задания;
- 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 10.05.04 Информационно-аналитические системы безопасности, профиль «Автоматизация информационно-аналитической деятельности», форма обучения – очная.

Электронный курс предназначен для обеспечения обучающихся всеми необходимыми учебно-методическими материалами, а также проведения кон-

трольно-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**

*(В список включается список электронных каталогов, электронных библиотек (пп.1-3), а также перечень проблемно-ориентированных программных продуктов, используемых при проведении различных видов занятий (по видам), ссылки на ресурсы Internet). Например:*

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**

Для обеспечения обучения необходима следующая материально-техническая база:

- аудитория для проведения лекционных занятий и организации защиты курсовых работ/курсовых проектов, оборудованная персональными компьютерами, мультимедийным компьютерным проектором, средства звуковоспроизведения (по возможности), проекционным экраном, наличием доступа в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
- компьютерный класс для проведения лабораторных работ с установленным комплектом программного обеспечения и доступом в информационно-коммуникационную сеть интернет, оборудованный мультимедийным компьютерным проектором, средства звуковоспроизведения (по возможности), проекционным экраном / лаборатория со специализированным оборудованием для проведения лабораторных работ;
- учебная аудитория, оснащенная комплектом мебели и доской, для проведения консультаций, зачета, зачета с оценкой, экзамена;
- компьютерные классы с постоянным доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», а также читальные залы научной библиотеки БГТУ для самостоятельной работы обучающихся.

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

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

При проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований:

- учебные занятия проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся в ходе учебных занятий;
- присутствие ассистента из числа работников БГТУ или привлеченных



лиц, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с педагогическим работником и т. п.);

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

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

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

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

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

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

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

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

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

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

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

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

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

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 11.1. Методические материалы для педагогических работников

Основными формами организации обучения по дисциплине являются 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.

**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, образцы которых были даны на лекциях.

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:

- устные экспресс-опросы;

- групповые дискуссии;
- выполнение практических заданий;
- письменное или компьютерное экспресс-тестирование и др.

Цели практических занятий наилучшим образом достигаются в том случае, если студент предварительно проработал тематику практического занятия. Поэтому преподаватель должен информировать студентов о теме следующего практического занятия, чтобы они могли целенаправленно самостоятельно заниматься в домашних условиях.

**Организация лабораторных занятий по дисциплине** направлена на следующие цели и задачи:

- углубление и закрепление знания теоретического курса путем практического изучения в лабораторных условиях изложенных в лекциях законов и положений;
- приобретение навыков в научном экспериментировании, анализе полученных результатов;
- формирование первичных навыков организации, планирования и проведения научных исследований.

Порядок подготовки лабораторного занятия:

- изучение требований программы дисциплины;
- формулировка цели и задач лабораторного занятия;
- разработка плана проведения лабораторного занятия;
- подбор содержания лабораторного занятия;
- разработка необходимых для лабораторного занятия инструкционных карт;
- моделирование лабораторного занятия;
- проверка специализированной лаборатории на соответствие санитарно-гигиеническим нормам, требованиям по безопасности и технической эстетике;
- проверка количества лабораторных мест, необходимых и достаточных для достижения поставленных целей обучения;
- проверка материально-технического обеспечения лабораторных занятий на соответствие требованиям программы дисциплины.

Формы проведения лабораторных занятий:

- фронтальная;
- по циклам;
- индивидуальная;
- смешанная (комбинированная).

При проведении лабораторных работ используют три подхода к их выполнению:

- на основе рецептурных действий обучающихся, когда они проявляют умение работать преимущественно в стандартных условиях, отраженных в руководстве по лабораторному практикуму;
- на основе частично поисковых действий, когда обучающиеся могут действовать достаточно самостоятельно, решать несложные творческие задачи при подсказке или непосредственном руководстве преподавателя;

– на основе активных творческих действий обучающихся, когда они проявляют способность действовать в условиях, близких к реальным, используя запас приобретенных знаний.

***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; составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний и т.п.; текущий самоконтроль, выполнение расчетно-графической работы/курсового проекта/курсовой работы.

Выполнение РГР/курсового проекта/курсовой работы по дисциплине предусматривает информирование студентов о ее целях, структуре, выдачу методических указаний и задания, разъяснения по выбору варианта, ознакомление с порядком и сроками сдачи готовых материалов, проведение индивидуальных консультаций и разъяснение отдельных вопросов при необходимости.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Организация деятельности обучающегося</b>
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

<b>Код индикатора достижения компетенции</b>	<b>Оценочные средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся</b>
УК-7.1	1. Тестирование физической подготовленности 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 / «отлично»)	Обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, уверенно это демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.
Повышенный (зачтено / «хорошо»)	Обучающийся знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.
Базовый (зачтено / «удовлетворительно»)	Обучающийся знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.
Низкий (не зачтено / «неудовлетворительно»)	Обучающийся не знает на пороговом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.

## 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 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. 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.