



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

Механико-технологический факультет  
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор по учебной  
работе и цифровизации  
\_\_\_\_\_ В.А. Шкаберин  
«25» апреля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка»

*(наименование дисциплины)*

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

Теплоэнергетика. Цифровые системы

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

высшее образование – Бакалавриат

*(уровень образования)*

Бакалавр

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

Заочная форма

*(форма обучения)*

2025

*(год набора)*

Брянск 2025

# Рабочая программа учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка»

(наименование дисциплины)

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Теплоэнергетика. Цифровые системы

(специализация / направленность (профиль) образовательной программы)

## Разработал(и):

доцент, к.п.н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Г.В. Карева

(И.О. Фамилия)

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Физическое воспитание и спорт»

(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

«4» марта 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

к.пед.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Каленикова Н.Г.

(И.О. Фамилия)

## Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

Электро- и теплоэнергетика

(наименование выпускающей кафедры)

к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Морозов С.В.

(И.О. Фамилия)

© Карева Г.В., 2025

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет», 2025

## 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 .....	6
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
5.1. Структура дисциплины.....	7
5.2. Практические занятия .....	8
5.3. Самостоятельная работа обучающихся .....	9
5.4. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	15
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	15
7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	16
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся .....	16
8.2 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	17
8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины .....	18
8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем .....	18
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	18
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	20
11.1. Методические материалы для педагогических работников .....	20
11.2. Методические материалы для обучающихся .....	21
12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	22

12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....	22
12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости .....	22
12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся .....	23
12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине .....	26
12.5. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	27
13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	36

## 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, 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника, профиль «Теплоэнергетика. Цифровые системы»

### 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 курсе в 1,2 семестре(-ах).

Предварительно изучается дисциплина: «*Физическая культура и спорт*».

Параллельно изучается дисциплина: «*Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка*».

[illegible]

Виды учебной работы в соответствии с учебным планом образовательной программы	Трудоемкость, час.												
	Всего	Семестр											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.2. Лабораторные работы,	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3. Практические занятия,	8	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>348</b>	<b>176</b>	<b>172</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, в том числе:</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.1. Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.2. Зачет	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.3. Зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.4. Курсовой проект (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.5. Курсовая работа (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.6. Расчетно-графическая работа (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.7. Контрольная работа (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>360</b>	<b>360</b>											

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины представлена в виде тематического плана в таблице 3.

Таблица 3 – Тематический план дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость, час.				
	Всего	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа
Тема 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	89	-	-	2	87
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка	89	-	-	2	87
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта	89	-	-	2	87
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	89	-	-	2	87
<b>Итого</b>	<b>356</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>348</b>

Наименование темы дисциплины	Тема практического занятия	Содержание практического занятия	Трудо- ем- кость, час.
Тема 1 Роль физической культуры в обеспечении здоровья..	Проведение функциональных тестов и проб по состоянию организма	Экспресс-оценка уровня здоровья (по В.И. Белову). Ортостатическая проба (оценка сердечно-сосудистой системы). Оценка правильности образа жизни (по А.И. Нестерову). Тест определения физической формы	2
Тема 2 Общая физическая и специальная подготовка.	Применение на практике полученных знаний	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики а).с предметом; б). без предмета	2
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта	Совершенствование и применение умений и навыков на практике	Составить комплекс физкультурной минутки в режиме рабочего дня (произвольная форма). Составить физкультурно-оздоровительный комплекс физических упражнений (произвольная форма). Написать программу самостоятельного практического занятия физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля (не менее 7 дней). 1. Анкета и ключ индивидуальной оценки уровня здоровья по основным системам организма. 2. График профиля здоровья по основным системам организма. 3. Методика определения и результаты еженедельного определения 6-моментной пробы. 5. График динамики 6-моментной пробы за семестр. 6. Результаты определения уровня физической подготовленности. 7. График индивидуального профиля физической подготовленности.	2
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	Совершенствование умений и навыков в баскетболе	Написать программу самостоятельного практического занятия физическими упражнениями для совершенствования ППФП.	2
<b>Итого</b>	—	—	<b>8</b>



### 5.3. Самостоятельная работа обучающихся

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение, представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Вопросы для самостоятельного изучения дисциплины

Наименование темы дисциплины	Вопросы для самостоятельного изучения темы
<b>Тему 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья..</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
	Социально-биологические основы физической культуры
	Основы здорового образа жизни
	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности
<b>Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка</b>	Общая физическая подготовка (ОФП) как база физического воспитания
	Специальная физическая подготовка (СФП) надстройка в физической подготовке
	Взаимосвязь ОФП и СФП в системе физической подготовки
	Принципы физической культуры. Их взаимосвязь в процессе построения тренировочного процесса.
	Методы физического воспитания.
	Физические качества. Сенситивные периоды развития.
	Методы и принципы развития физического качества сила.
	Методы и принципы развития физического качества быстрота.
	Методы и принципы развития физического качества ловкость (координационные способности).
	Методы и принципы развития физического качества выносливость.
	Методы и принципы развития физического качества гибкость.
	Методы и принципы построения тренировочного процесса направленного на комплексное развитие физических качеств.
	Структура тренировочного и подготовительного цикла.
	Профилактика травматизма в физической подготовке.
	Структура спортивной тренировки.
	Этапы спортивной подготовки.
	Профилактика физиологического состояния утомления, переутомления, усталости.
	Предстартовое состояние.
	Этапы формирования двигательных умений и навыка.
	Выступление на соревнованиях. Подготовка. Разминка. Заминка.
	Регулирование физической нагрузки в физической подготовке.

Наименование темы дисциплины	Вопросы для самостоятельного изучения темы
	Планирование объемов нагрузки в общей и специальной физической подготовке.
<b>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	Построение структуры самостоятельного занятия.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой.
	Цели и задачи дневника самоконтроля. Форма ведения.
	Особенности занятий физическими упражнениями на свежем воздухе в различных сезонах.
	Определение нагрузки в самостоятельных занятиях по показаниям частоты сердечных сокращений ЧСС и артериальному давлению.
	Последовательность физических упражнений в самостоятельном занятии.
	Влияние биологических ритмов на состояние здоровья.
	Рациональное чередование в режиме дня физической нагрузки и отдыха.
	Профилактика психоэмоциональных нагрузок, стрессовых состояний, сезонной депрессии.
<b>Индивидуальный выбор видов спорта</b>	Темперамент, габитус и другие антропометрические показатели при выборе индивидуального вида спорта и системы физических упражнений.
	Характеристика физических упражнений. Классификация видов спорта.
	Особенности занятий силовыми видами спорта.
	Особенности занятий видами спорта на выносливость.
	Плавание как оздоровительный вид спорта.
	Виды спорта в арсенале оздоровительной физической культуры.
	Тренировки в избранном виде спорта с учетом уровня подготовленности.
	Занятия спортом с учетом физиологических особенностей женского организма.
	Восстановительные средства в процессе тренировки.
	Профилактика травматизма. Оказание доврачебной помощи.
	Питание в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
<b>Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) ее цели, задачи.
	Роль ППФП в жизни современного общества. Требования к уровню подготовленности выпускника вуза.
	Основные факторы определяющие содержание ППФП студента.
	Профессиограммы физической подготовленности.

Наименование темы дисциплины	Вопросы для самостоятельного изучения темы
	Формы проведения ППФП в режиме дня.
	Зарядка. Цели задачи средства. Программы проведения.
	Физкульт минутки в режиме дня их физиологическое значение для организма.
	Методика подбора физических упражнений в содержание ППФП студентов вуза БГТУ разных факультетов.
	Взаимосвязь ППФП и Физкультурно оздоровительных технологий.
	ППФП ее роль в профилактике травматизма на производстве и предупреждения раннего развития заболеваний.
	Прикладные виды спорта в программе ППФП студентов в вузе
	Организация и проведение соревнований по прикладным видам спорта.
	Основные термины и понятия предмета физическая культура. Правовая база.
	Работа с основной научной и дополнительной литературой по данной теме.

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.

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».
- 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>)ю

#### 5.4. 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 6.

Таблица 6– Формы и периодичность текущего контроля успеваемости

Вид учебной работы	Форма текущего контроля успеваемости	Периодичность осуществления
Практические занятия	- оценка физического состояния - самоконтроль, -определение физической формы	В течение семестра
Самостоятельная работа обучающихся	- устная (устный опрос, защита рефератов и т.д.); - письменная (выполнение рефератов, индивидуальные задания)	В течение семестра

Оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (промежуточная аттестация обучающихся) осуществляется в форме **зачета**, проводимого в **устной** 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 процессе освоения дисциплины при реализации различных видов учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся могут применяться следующие виды образовательных (педагогических) технологий:

- современное традиционное обучение (использование лекционно-семинарских занятий и др.);
- педагогические технологии на основе современных информационно-телекоммуникационных средств, в то числе элементы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- технологии проблемного обучения (создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности обучающихся по их разрешению);
- технологии деловой игры;
- групповые технологии (обучение в сотрудничестве) и другие.

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

В электронной информационно-образовательной среде БГТУ размещается электронный курс по дисциплине.

Электронный курс по дисциплине предназначен для обеспечения обучающихся всеми необходимыми учебно-методическими материалами. 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. Волейбол: прыжковая подготовка. Совершенствование прыгучести: метод. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Коньковый ход на лыжах: техника выполнения упражнений и методика тренировок : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разраб. Г. Е. Сякина. - Брянск : БГТУ, 2023. - 22 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.
5. Профилактика травматизма в процессе учебно-тренировочных и самостоятельных занятий : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разраб. Н. Г. Каленикова. - Брянск : БГТУ, 2023. - 48 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.
6. 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.



7. 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.

8. 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.

9. 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.

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

### ***а) основная литература***

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

2. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента: учебник для вузов, 2-е изд./ Г.М. Казантинова. – М.: Лань, 2024. – 304 с.

3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – М.: Юрайт, 2023. – 280 с.

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

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

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

1. Власов, В.Н. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум/ В.Н. Власов. – СПб: Издательство Лань, 2023. – 172 с. – ISBN 978-5-507-47932-0. – [https:// e.lanbook.com/book/332278](https://e.lanbook.com/book/332278).

2. Лукьяненко, В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов/ В.П. Лукьяненко. – М.: Лань, 2024. – 116 с.

3. 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.

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

5. Физическая культура / Под ред. Конеевой Е.В. – М.: Юрайт, 2024. – 610 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. Национальная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru>).
6. 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. Система автоматизированного проектирования «КОМПАС-3D».

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

Для обеспечения обучения необходима следующая материально-техническая база:

- спортивные залы кафедры «Физическое воспитание и спорт»;
- 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**

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

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.

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:

- групповые дискуссии;
- выполнение практических заданий 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.

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

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

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

Дидактической целью самостоятельной работы по дисциплине может быть следующее:

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

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

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

## 11.2. Методические материалы для обучающихся

Обучающимся, изучающим дисциплину, необходимо знать требования, предъявляемые к их различным видам учебных занятий, в том числе практическим, индивидуальным и др. (таблица 7).

*Таблица 7 – 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	Ознакомление с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требуемых для запоминания и являющихся основополагающими в конкретной теме. Составление

Вид учебной работы	Организация деятельности обучающегося
формирование конспекта	аннотаций к прочитанным источникам и др. Рефлексия собственных достижений.
Выполнение работ, предусмотренных учебным планом в рамках проведения текущего и промежуточного контроля успеваемости	При выполнении работ обучающемуся следует придерживаться методических указаний. Предусмотрен следующий алгоритм действий: выбор варианта (темы), подбор и систематизация теоретического материала, являющегося основой для написания теоретического раздела или решения практических задач, проведение расчетов по исходным данным и анализ полученных значений, формулирование выводов по полученным результатам. Выполненная работа передается преподавателю на проверку. При необходимости осуществляется доработка отдельных частей работы с учетом требований и замечаний преподавателя.
Подготовка к промежуточной аттестации	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 фонде оценочных средств по дисциплине.

### 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости

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

Оценка «зачтено» ставится, если:

- обучающийся ответил правильно на более, чем 70 % заданных вопросов или вопросов-тестов, выполнил и успешно защитил практические работы, показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т.д. ;

- соблюдается регулярность занятий;

- выполнены индивидуальные задания.

Оценка «не зачтено» (минимальный уровень освоения компетенций не достигнут) ставится, если:

- обучающийся ответил правильно на менее, чем 40% заданных вопросов или вопросов-тестов, не выполнил все или выполнил часть практических работ,

не защитил или защитил их со значительными замечаниями, при выполнении задания обучающийся не продемонстрировал уровень самостоятельного владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т.д.;

- не соблюдает регулярность занятий;
- индивидуальные задания не выполнены, или выполнены с грубейшими замечаниями после неоднократных консультаций и проверок преподавателем.

Критерии и шкала оценки реферата по дисциплине представлены в таблице 8.

*Таблица 8 – Критерии и шкала оценки реферата по дисциплине*

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

### **12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся**

При проведении промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета используется шкала оценивания, представленная в таблице 9.

*Таблица 9 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся*

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
Максимальный уровень освоения (зачтено / отлично)	Обучающийся умело применяет на практике полученные знания, уверенно это демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Умеет увязывать теорию с практикой, анализировать и учитывать физиологические особенности организма, выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, учитывая условия реализации здоровьесберегающих технологий.
Средний уровень освоения (зачтено / хорошо)	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.
Минимальный уровень освоения (зачтено / удовлетворительно)	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.
Минимальный уровень освоения не достигнут (не зачтено / неудовлетворительно)	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.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при выполнении и защите работ, предусмотренных учебным планом в рамках проведения промежуточной аттестации — оценивается по пятибалльной системе. Шкала оценивания представлена в таблице 10.

*Таблица 10 – Шкала оценивания при выполнении и защите работ, предусмотренных учебным планом*

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
«отлично» (максимальный уровень освоения компетенций)	а) Содержание работы: – работа полностью соответствует теме исследования; – грамотно обоснована актуальность работы; – обучающийся показывает глубокую общетеоретическую подготовку;



Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся корректно использует терминологический аппарат;</li> <li>– в работе используются актуальные источники, нормативные документы, законодательные акты;</li> <li>– обучающийся демонстрирует умение работать с различными видами источников информации, в том числе с данными, полученными экспериментальным путем;</li> <li>– обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и классифицировать материал;</li> <li>– исследование завершается значимыми выводами и/или практическими рекомендациями.</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">б) Владение навыками исследования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся владеет методологическими подходами к изучению предмета исследования и конкретными методиками;</li> <li>– обучающийся умеет грамотно составить программу исследования (определить проблему, объект, предмет, цели, задачи, подобрать методы исследования), обосновать научную новизну и практическую значимость данного исследования;</li> <li>– обучающийся умеет делать аргументированные выводы, соответствующие поставленным целям и задачам;</li> <li>– обучающийся умеет предложить варианты использования результатов исследования в профессиональной деятельности.</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">в) Оформление работы согласно методическим указаниям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа оформлена в соответствии с локальными актами.</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">г) Защита работы, предусмотренной в учебном плане:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся в устном выступлении на защите адекватно представляет результаты исследования;</li> <li>– обучающийся аргументированно отвечает на вопросы и ведет научную дискуссию;</li> <li>– обучающийся владеет научным стилем изложения;</li> <li>– обучающийся владеет понятийным аппаратом.</li> </ul>
«хорошо» (средний уровень освоения компетенций)	<p style="margin-left: 40px;">а) Содержание работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– полностью соответствует теме исследования;</li> <li>– актуальность работы обоснована недостаточно аргументированно;</li> <li>– обучающийся показывает достаточную общетеоретическую подготовку, допуская погрешности в использовании терминологического аппарата;</li> <li>– обзор теоретических и практических наработок по проблеме имеет описательный, а не аналитический характер;</li> <li>– недостаточное количество проанализированных/указанных источников информации;</li> <li>– обучающийся демонстрирует умение работать с различными видами источников, в том числе с данными, полученными экспериментальным путем;</li> <li>– обучающийся проявляет способности обобщать, систематизировать и классифицировать материал;</li> <li>– в работе отсутствуют научно-значимые выводы и/или практические результаты.</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">б) Владение навыками исследования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– не обоснована научная новизна и практическая значимость</li> </ul>

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
	<p>исследования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– присутствуют отдельные недочеты в программе исследования (недостаточно аргументированно определена проблема, неверно сформулированы объект, предмет, цели, задачи, методы исследования подобраны не вполне корректно);</li> <li>– выводы исследования недостаточно аргументированы, не соответствуют поставленным целям и задачам.</li> </ul> <p>в) Оформление работы согласно методическим указаниям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа оформлена в соответствии с локальными актами.</li> </ul> <p>г) Защита работы, предусмотренной в учебном плане:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся в устном выступлении на защите адекватно представляет результаты исследования;</li> <li>– обучающийся владеет научным стилем изложения;</li> <li>– обучающийся владеет понятийным аппаратом;</li> <li>– обучающийся во время защиты не смог ответить на ряд вопросов по предмету исследования.</li> </ul>
«удовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций)	<p>а) Содержание работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– частично соответствует теме исследования;</li> <li>– не обоснована актуальность работы;</li> <li>– обучающийся обнаружил удовлетворительные знания по предмету исследования;</li> <li>– в работе отсутствует обзор теоретических и практических наработок по проблеме;</li> <li>– недостаточное количество проанализированных/ указанных источников информации;</li> <li>– обучающийся не сумел продемонстрировать умение работать с различными видами источников;</li> <li>– в работе отсутствуют значимые выводы или практические результаты.</li> </ul> <p>б) Оформление работы согласно методическим указаниям: – работа оформлена в соответствии с локальными актами.</p> <p>в) Защита работы, предусмотренной в учебном плане:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в устном выступлении на защите обучающийся не может адекватно представить результаты исследования;</li> <li>– обучающийся отстает от научного стиля изложения;</li> <li>– обучающийся затрудняется в аргументации, отвечая на вопросы по теме работы.</li> </ul>
«неудовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций не достигнут)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– имеются принципиальные замечания по пяти и более параметрам работы;</li> <li>– обучающийся допустил грубые теоретические ошибки, не владеет навыками исследования.</li> </ul>

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

Итоговая оценка по дисциплине определяется по результатам промежуточной аттестации обучающегося с учетом оценок, полученных обучающимся в ходе текущего контроля успеваемости в семестре.

## 12.5. 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](http://edu.tu-bryansk.ru)), входящей в состав электронной информационно-образовательной среды БГТУ (<http://edu.tu-bryansk.ru>) и «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка».

### Практические задания №1

#### 1. Экспресс-оценка уровня здоровья (по В.И. Белову)

Наименования	Уровень показателей в баллах								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. ЧСС в покое	>90	76-90	68-75	60-67	51-59	50 и >			
2. АД в покое, мм.рт.ст	>140/90	<u>131-140</u> 81-90		<u>121-130</u> 76-80		<u>111-120</u> 71-75		<u>106-110</u> 60-70	
3. Стаж занятий ФУ не менее 2р./нед. Более 30 минут	Не занимаюсь	До 1г. и менее	1-2 года		3-4 года		5-7 лет	8-10 лет	> 10
4. Бег 2км, мин	>12.00	11.01-12.0	10.01-11	9.01-10.0	8.01-9.00		7.30-8.0		<7.30
Мужчины									
Женщины	>14.00	13.01-14.0	12.01-13	11.01-12.0	10.01-11.0		9.30-10		<9.30
5. Время восстан. после 20 приседаний за 30с (мин)	>3.0		2.01-3.00		1.00-2		<1.		
6. Подтягивание	<2	2-3	4-6	7-10	11-14	15, более			
7. Сгиб. рук в упоре лёжа (муж.)	<4	4-9	10-19	20-29	30-39	40, более			
8. Пресс (жен)	<10 раз	10-19	20-29	30-39	40-49	50, более			
9. К-во ОРЗ/год	Более 5	4-5	2-3		1			0	
10. Хрон.	Более	1						0	

заболев.	1								
----------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Уровень здоровья определяется по среднему баллу:

6 баллов – отлично

5,9-5,0 – хорошо

4,9-4,0 – средне

3,9-3,0 – предболезнь

2,9-2,0 – очень плохо, надо наладить правильное питание, двигательный режим

менее 2 – необходимо мед. обследование.

Порядок выполнения:

1. Выделить в каждом столбце свой показатель и определить соответствующий балл
2. Найти средний балл по всем показателям
3. Определить уровень здоровья по среднему баллу

## 2. Ортостатическая проба

1. Отдых лёжа на спине 5 мин.
2. Подсчитать ЧСС<sub>(исх)</sub> за 1 мин.
3. Встать, отдых 1 мин, подсчитать пульс стоя в течении 1 мин. ЧСС<sub>(получен)</sub>
4. Подсчитать разницу ЧСС<sub>(исх)</sub> и ЧСС<sub>(получен)</sub>.
5. Результат:

«4» - 0-12 уд.

«3» - 13-18 уд.

«2» - 19-28 уд.

«1» <25 уд – свидетельствует о переутомлении или заболевании

Пробы проводить утром сразу после пробуждения или в другое время дня до еды.

Правило: проводить пробу периодически в одни и те же часы суток.

Провести 3 раза

## 3. Оценка правильности образа жизни (по А.И. Нестерову)

1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой, по крайней мере, 30 мин без перерыва?	
■ 3 дня и более	10
■ 1 или 2 дня	4
■ ни разу	0
2. Как часто Вы курите?	

■ не курю вообще	10
■ очень редко	5
■ иногда	3
■ каждый день	0
3. Какое количество алкоголя Вы употребляете?	
■ не употребляю вообще	10
■ не больше 1 порции (50г крепких напитков)	8
■ 2-3 порции в неделю, но не более 2-х в день	6
■ 4-6 порции в неделю, но не более 2-х в день	4
■ 4-6 порции в неделю, но иногда более 2-х в день	2
■ более 6 порций	0
4. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?	
■ ни разу	0
■ 1-2 раза	2
■ 3-4 раза	5
■ 5-6 раз	8
■ 7 раз	10
5. Как часто Вы перекусываете между основными приемами пищи?	
■ никогда	10
■ 1-2 раза в неделю	8
■ 3-4 раза в неделю	6
■ 5-7 раз в неделю	4
■ 8-10 раз в неделю	2
■ более 10 раз в неделю	0
6. Как много времени в сутки Вы спите?	
■ более 10 часов	4
■ 9-10 часов	8
■ 7-8 часов	10
■ 5-6 часов	6
■ менее 5 часов	0
7. Как относится Ваш вес к идеальному?	
■ превышает на 31%	0
■ превышает на 21-30%	3
■ превышает на 11-20%	6
■ больше или меньше на 10%	10
■ ниже на 11-20%	6
■ ниже на 21-30%	3
■ ниже чем на 31%	0

Идеальный вес находится по формуле:  $\text{Вес}_{\text{ид.}} = \frac{\text{Окружность гр.клетки} \times \text{рост}}{240}$

( $\frac{105 \times 172}{240} = 75,25$ ) , а мой вес 73 кг.

Подсчитаем набранные балы ( $10+10+10+10+6+10+10=66$ ), и посмотрим «ключ» к тесту:

☐ **60-70 очков.** Ваше отношение к собственному здоровью можно считать как отличное.

☐ **50-59 очков.** Вы ведете себя хорошо. Но можно и лучше.

☐ **40-49 очков.** Ваш образ жизни следует оценить как удовлетворительный.

☐ **30-39 очков.** Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью.

☐ **менее 30 очков.** Вы серьезно пренебрегаете своим здоровьем.

P.S.: Образ жизни - это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. А здоровый образ жизни - качество и стиль жизни, в котором преломляется жизнедеятельность человека по отношению к укреплению своего здоровья.

#### 4. Тест определения физической формы.

1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?
  - а) 2 или 3 раза.
  - б) 1 раз.
  - в) Ни разу.
2. Сколько минут в среднем в день вы ходите пешком?
  - а) Более 15 мин.
  - б) От 5 до 15 мин.
  - в) Менее 5 мин
3. Как часто вы проводите свободное время перед телевизором или компьютером?
  - а) Никогда или редко.
  - б) время от времени.
  - в) Очень часто.
4. В норме ли ваш вес?
  - а) Да.
  - б) Не совсем.
  - в) Совсем нет.
5. Вы курите:
  - а) Никогда не курил.
  - б) Недавно бросил.
  - в) Регулярно
6. Выносливость. Подъем и спуск со ступеньки высотой 33 см в течение 3

мин, меняя ногу через каждые 5 движений. Результат:

- а) Вы можете выполнить его без перерыва ещё раз.
- б) У вас умеренная одышка.
- в) Вы не можете говорить.

7. Брюшной пресс. Лягте на спину, упершись ступнями в стену и согнув ноги под прямым углом. Обхватите себя под коленками и приподнимите плечи как можно выше, не отрывая поясницу от пола. Отпустите руки и, сделав глубокий выдох, оставайтесь в этом положении как можно дольше. Результат:

- а) Держитесь более 10 сек.
- б) Держитесь более 5 сек.
- в) Нет сил удержаться.

8. Ноги. Сядьте, опершись спиной о стену, вытянув ноги под прямым углом, держа «руки по швам». Вы удерживаете:

- а) Более 45 сек.
- б) От 30 до 45 сек.
- в) Менее 30 сек.

9. Руки и плечи. Отжимайтесь на полу, упираясь коленями в пол и удерживая руки на одной линии с плечами. Напрягите бёдра и живот чтобы не пригнуться. Вам удается сделать:

- а) Более 30 отжиманий.
- б) 15-30 отжиманий.
- в) Менее 15 отжиманий

10. Гибкость. Сидя на полу вытяните ноги вперёд и зажмите между щиколоток линейку (нулем – на уровне пяток, бесконечностью вперёд). Держите поясницу прямо. На выдохе медленно тянитесь руками к щиколоткам. Удерживайте это положение 3 секунды. До какой отметки доходят пальцы?

- а) За 15 см.
- б) Между 10 и 15 см.
- в) Между 0 и 10 см.

Результаты. Подсчитайте сумму набранных очков:

- а) 3 очка.
- б) 1,5 очка.
- в) 0

Затем смотрите соответствующий тип

### Тип I (более 25 очков)

У вас хороший мышечный тонус, вы выносливы и гибки. Благодаря правильным советам вы можете быстро умножить достижения и усовершенствовать свои формы.

Советы. Организуйте неделю так, чтобы ваши занятия были разнообразны. Выберите три дополняющих один другой комплекса

упражнений, чтобы работали все группы мышц. Примерное расписание понедельник - интенсивные занятия (бег трусцой, аэробика, спортивное плавание); среда - щадящие занятия (попеременное напряжение и расслабление мышц, ходьба, стретчинг, гимнастика в воде); суббота - занятия средней тяжести (гимнастика, гимнастика в воде, плавание с ластами, спортивная или быстрая ходьба).

Каждый день 5-10 мин делайте упражнения для брюшного пресса и на растягивание (плюс несколько отжиманий, если они у вас получаются не очень хорошо). Делайте упор на качество упражнений, а не на их количество. Стремясь сделать больше, вы устаете, повышается опасность травм. Следите за своим питанием. Оно должно соответствовать энергетическим затратам. Следите за содержанием железа в организме, спортсменам часто его не хватает, что ухудшает снабжение органов кислородом во время занятий, и утомление наступает раньше.

### Тип II (от 15 до 25 очков)

Вы не на пике физической формы, но основы для успешных занятий спортом в вас заложены. Жаль, что занятия недостаточно регулярны. Ваша программа нуждается в исправлении.

Советы. Определите свои слабые стороны и с помощью тренера наметьте достижимые цели. Попросите, чтобы вам хорошо объяснили, как выполнять упражнения. Понимая механизм, вы сможете их правильнее воспроизводить. Вы не почувствуете напряжения, часто возникающего в мышцах шеи, и добьетесь больших результатов. Уделяйте физическим упражнениям по меньшей мере полчаса три раза в неделю, это оптимальная нагрузка для достижения наилучшего результата.

### Тип III (менее 15 очков)

Спорт вы начали ненавидеть уже подростком, и ваши чувства неизменны и поныне. Примите меры, пока это не сказалось на вашей внешности. При небольшом усилии реально улучшить здоровье и силуэт, Без боли и скуки.

Советы. Заметьте, наконец, что ваше тело существует. Хорошая спортивная форма увеличит ваш капитал здоровья. Вы будете быстрее восстанавливаться физически, меньше уставать и страдать от болей в спине. Начинайте постепенно, со щадящих упражнений для восстановления формы, например, со стретчинга. Примите решение

### *Практическое задание №2*

- А. 1.** Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (зарядки)  
а). с предметом; б). без предмета



2. Составить комплекс физкультурной минутки в режиме рабочего дня (произвольная форма).

3. Составить физкультурно-оздоровительный комплекс физических упражнений (произвольная форма).

4. Написать программу самостоятельного практического занятия физическими упражнениями.

5. Написать программу самостоятельного практического занятия физическими упражнениями для совершенствования ППФП.

**Выбрать и составить один из комплексов или программ.**

Составление плана-конспекта самостоятельного практического занятия.

В первую графу таблицы «Части занятия» записываются название частей и время их продолжительности в зависимости от поставленных задач.

В графе «Содержание занятия» записываются все упражнения, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на занятии. При этом следует использовать терминологию. Количество и качество подобранных упражнений должно соответствовать поставленным задачам, степени обеспечения общей функциональной готовности к выполнению основной части занятия. Упражнения основной части должны способствовать решению поставленных задач.

В графе «Дозировка» напротив каждого упражнения записывается время, отведенное на выполнение отдельного задания. Дозировка должна соответствовать методическим рекомендациям по развитию физических качеств, а также методической целесообразности распределения времени на решение задач.

В графе «Организационно-методические указания» должны быть раскрыты вопросы организации и проведения занятия.

Для составления плана-конспекта занятия предлагается следующая *примерная форма плана-конспекта*.

### **План-конспект самостоятельного практического занятия по физической культуре**

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_

**Цель занятия:** \_\_\_\_\_

**Задачи решаемые в практическом занятии:**

1. Задачи на развитие физических качеств.
2. Формирование правильной осанки.
3. Профилактика утомления.

**Оборудование:** гимнастическая стенка и др. \_\_\_\_\_

**Инвентарь:** скакалка, баскетбольные мяч (и т. д.)

Части занятия их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

**Б.** Ведение дневника самоконтроля (не менее 7 дней).

В дневнике самоконтроля должно быть представлено:

1. Анкета и ключ индивидуальной оценки уровня здоровья по основным системам организма.
2. График профиля здоровья по основным системам организма.
3. Методика определения 6-моментной пробы.
4. Результаты еженедельного определения 6-моментной пробы.
5. График динамики 6-моментной пробы за семестр.
6. Результаты определения уровня физической подготовленности.
7. График индивидуального профиля физической подготовленности.

***Примерная форма дневника самоконтроля***

№ п/п	Объективные и субъективные данные	Дата		
		10.07.2020	11.07.2020	12.07.2020
1.	Самочувствие	хорошее	Хорошее	Небольшая усталость, вялость
2.	Сон	8 ч., хороший	8 ч., хороший	7 ч., бес-покойный
3.	Аппетит	хороший	Хороший	удовлетворительный
4.	Пульс в минуту: лёжа, стоя, разница до тренировки, после тренировки	62 72 10 10 12	62 72 10	62 82 14 15 18
5.	Вес	65,0 кг	64,5 кг	65,5 кг
6.	Тренировочные нагрузки	Ускорение 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорение 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег 12 мин.
7.	Нарушение режима	нет	Был на дне рождения у товарища	нет
8.	Болевые ощущения	нет	Нет	Тупая боль в области печени .
9.	Спортивные результаты	Бег 100 м за 14,2 с	Нет	Бег 100 м за 14,8 с

**Вопросы текущего и промежуточного контроля**

1. Средства и формы физической культуры.
2. Причины возникновения остеохондроза. Профилактика заболевания средствами физической культуры.
3. Причины возникновения сколиоза. Профилактика заболевания средствами физической культуры.

4. Закаливание и «моржевание».
5. Физическая культура в режиме дня.
6. Активные и пассивные методы тренировки.
7. Корригирующая гимнастика в послеоперационный период.
8. Упражнения для укрепления иммунитета.
9. Общеразвивающие и специальные упражнения при остеохондрозе различных отделов позвоночника?
10. Механизмы влияния на здоровье различных видов дыхательной гимнастики.
11. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
12. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки студенток-девушек.
13. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы в вузе.
14. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения (на примере спортивного праздника).
15. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы.
16. Рекреационные зоны отдыха.
17. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
18. Оздоровительный бег.
19. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке.
20. Особенности питания при различных режимах двигательной активности.
21. Дневник самоконтроля. Основные составляющие
22. Средства и формы оздоровительной физической культуры.
23. Причины ожирения.
24. Профилактика плоскостопия средствами физической культуры.
25. Методы разгрузки позвоночника во время рабочего дня.
26. Активные и пассивные методы коррекции тела.
27. Корригирующая гимнастика для глаз.
28. Упражнения на развитие гибкости.
29. Общеразвивающие и специальные упражнения при остеохондрозе различных отделов позвоночника.
30. Механизмы влияния на здоровье дыхательной гимнастики по Бутейко и Стрельниковой.
31. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья с людьми пожилого возраста.
32. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки студенток-девушек.
33. Занятия оздоровительной ходьбой.
34. Занятия оздоровительным плаванием.
35. Занятия йогой.

36. Занятия фитнесом.
37. Занятия атлетической гимнастикой.
38. Что такое авторская система оздоровления.
39. Физические упражнения для развития дыхательной системы человека.
40. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке
41. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами с силовой направленностью.

### **13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» 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, вкус к научному поиску, развивают творчество, профессиональные умения.