



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

**УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ИНСТИТУТ ТРАНСПОРТА**

*(наименование факультета/института)*

**КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ»**

*(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)*

**УТВЕРЖДАЮ**

**Первый проректор по учебной  
работе и цифровизации**

\_\_\_\_\_ **В.А. Шкаберин**

**«26» апреля 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**

*(наименование дисциплины)*

**15.03.01 Машиностроение**

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

**Оборудование и технология сварочного производства**

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

**высшее образование – бакалавриат**

*(уровень образования)*

**бакалавр**

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

**заочная**

*(форма обучения)*

**2024**

*(год набора)*

**Брянск 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

(наименование дисциплины)

15.03.01 Машиностроение

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Оборудование и технология сварочного производства

(направленность (профиль)/специализация образовательной программы)

**Разработал(и):**

доцент, к.п.н, доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Г.В. Карева

(И.О. Фамилия)

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

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

(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

«28» марта 2024 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

к. п. н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Н.Г. Каленикова

(И.О. Фамилия)

**Согласовано:**

Заведующий выпускающей кафедрой

«Машиностроение и материаловедение»

д.т.н., профессор

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Макаренко К.В.

(И.О. Фамилия)

© Карева Г.В., 2023

© ФГБОУ ВО «Брянский  
государственный технический  
университет», 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ  | 5  |
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 5  |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ПРОГРАММЫ ФГОС  | 5  |
| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 5  |
| 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....  | 8  |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ   | 9  |
| 5.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ  | 9  |
| 5.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО<br>РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 10 |
| 5.3. ЛЕКЦИИ  | 10 |
| 5.4. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ   | 11 |
| 5.5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ  | 11 |
| 5.6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ .....  | 11 |
| 5.7. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И<br>ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....  | 16 |
| 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....  | 16 |
| 7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ<br>ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ)<br>ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ..... | 17 |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ<br>ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 17 |
| 8.1. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ<br>САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....   | 18 |
| 8.2. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ<br>ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                                    | 18 |
| 8.3. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-<br>ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,<br>ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....             | 19 |

|   |    |
|---|----|
| 8.4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ,<br>ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ,<br>ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И<br>(ИЛИ) ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ ..... | 21 |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ   | 22 |
| 10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО<br>ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ<br>ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....  | 22 |
| 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 23 |
| 11.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ<br>РАБОТНИКОВ   | 23 |
| 11.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....  | 24 |
| 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 25 |
| 12.1. ВИДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>ДИСЦИПЛИНЫ   | 25 |
| 12.2. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ТЕКУЩЕМ КОНТРОЛЕ<br>УСПЕВАЕМОСТИ   | 25 |
| 12.3. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ<br>АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....  | 27 |
| 12.4. ОЦЕНИВАНИЕ ОКОНЧАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ<br>ПО ДИСЦИПЛИНЕ  | 28 |
| 12.5. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ .....   | 28 |
| 12.6. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ<br>ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И<br>ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....  | 29 |
| 13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА   | 29 |

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (далее – дисциплина) ориентирована на формирование у обучающихся компетенций в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение, профиль «Оборудование и технология сварочного производства».

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

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

**Задачи** дисциплины:

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

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

Дисциплина входит в обязательную часть, формируемую участниками образовательных отношений учебного плана образовательной программы и реализуется на 1 курсе в 1 семестре.

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.<br>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; | - физиологические особенности организма;<br>- основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;<br>- условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.                 | – анализировать физиологические особенности организма;<br>– анализировать и выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;<br>– анализировать и выбирать условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.     | – основными навыками применения здоровьесберегающих технологий   |
|  | УК-7.2.<br>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;  | - нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности и с учетом физиологических особенностей организма;<br>- нормы времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. | – анализировать и выбирать нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;<br>– планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. | – основными навыками планирования собственного рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
|  | УК-7.3.<br>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных  | - методы физической культуры для совершенствования основных физических качеств;   | – подбирать и применять методы физической культуры для совершенствования основных   | – поддерживать должный уровень физической подготовленности для   |



## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины представлена в виде тематического плана в таблице 3.

Таблица 3 – Тематический план дисциплины

| Наименование раздела (темы) дисциплины  | Трудоемкость, час. |          |                     |                      |                        |
|---|--------------------|----------|---------------------|----------------------|------------------------|
|   | Всего              | Лекции   | Лабораторные работы | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| Раздел 1<br>Тема 1.<br>Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни             | 17                 | 1        |                     |                      | 16                     |
| Тема 2.<br>Общая физическая и специальная подготовка  | 17                 | 1        |                     |                      | 16                     |
| Тема 3.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Индивидуальный выбор видов спорта | 17                 | 1        |                     |                      | 16                     |
| Тема 4.<br>Физическая культура в профессиональной деятельности  | 17                 | 1        |                     |                      | 16                     |
| <b>Итого</b>  | <b>68</b>          | <b>4</b> |                     |                      | <b>64</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 |
| Тема 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни | +                                     | +      | +      |
| Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка                                      | +                                     | +      | +      |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими                            | +                                     | +      | +      |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| упражнениями.<br>Индивидуальный выбор видов спорта          |   |   |   |
| Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности | + | + | + |

### 5.3. Лекции

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

Таблица 5 – Тематика и содержание лекций

| Наименование темы дисциплины                     | Тема лекции   | Содержание лекции   | Трудоемкость, час. |
|--|---|---|--------------------|
| Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни                      | Цели и задачи курса дисциплины «Физическая культура». Межпредметная связь. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Здоровый образ жизни и его критерии. Профилактика заболеваний физическими упражнениями.  | 1                  |
|  | Общая физическая и специальная подготовка   | Основы обучения движениям и совершенствование физических качеств.<br>Общая и специальная физическая подготовки. Спортивная подготовка. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям его структура и направленность   | 1                  |
|  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта | Формы и содержание самостоятельных занятий.<br>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности и в зависимости от возраста.<br>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.<br>Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.<br>Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. | 1                  |
|  | Физическая культура в профессиональной деятельности   | Производственная физическая культура.<br>Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.<br>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.   | 1                  |
| <b>Итого часов:</b>                              |   |   | 4                  |

#### 5.4. Лабораторные работы

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

Таблица 6 – Тематика лабораторных работ

| Наименование темы дисциплины | Тема лабораторной работы | Трудоемкость, час. |
|------------------------------|--------------------------|--------------------|
| –                            | –                        | –                  |
| <b>Итого</b>                 | –                        | –                  |

#### 5.5. Практические занятия

Практические занятия по дисциплине не предусмотрены учебным планом образовательной программы.

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

Таблица 7 – Тематика и содержание практических занятий

| Наименование темы дисциплины | Тема практического занятия | Содержание практического занятия | Трудоемкость, час. |
|------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------|
| -                            | -                          | -                                | -                  |
| <b>Итого</b>                 | -                          | -                                | -                  |

#### 5.6. Самостоятельная работа обучающихся

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

Таблица 8 – Вопросы для самостоятельного изучения дисциплины

| Наименование темы дисциплины   | Вопросы для самостоятельного изучения темы  |
|--|---|
| Тема 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни | 1. Закон о физической культуре, основные статьи.<br>2. Основные понятия физической культуры.<br>3. Общесметодические принципы физического воспитания и их взаимосвязь.<br>4. Здоровье, виды здоровья<br>5. Факторы повреждающие здоровье<br>6. Здоровый образ жизни и его составляющие<br>7. Критерии оценки здоровья |
| Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка                                      | 1. Общая физическая подготовка (ОФП) как база физического воспитания<br>2. Специальная физическая подготовка (СФП) надстройка в физической подготовке<br>3. Взаимосвязь ОФП и СФП в системе физической подготовки<br>4. Принципы физической культуры. Их взаимосвязь в процессе построения тренировочного процесса.   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>5. Методы физического воспитания.</p> <p>6. Физические качества. Сенситивные периоды развития.</p> <p>7. Методы и принципы развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.</p>   |
| <p>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> | <p>1. Задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Структура самостоятельного занятия.</p> <p>3. Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой.</p> <p>4. Особенности занятий физическими упражнениями на свежем воздухе в различных сезонах.</p> <p>5. Определение нагрузки в самостоятельных занятиях по показаниям частоты сердечных сокращений ЧСС и артериальному давлению.</p> <p>6. Профилактика психоэмоциональных нагрузок, стрессовых состояний, сезонной депрессии.</p> <p>7. Темперамент, габитус и другие антропометрические показатели при выборе индивидуального вида спорта и системы физических упражнений.</p> <p>8. Характеристика физических упражнений. Классификация видов спорта.</p> <p>9. Особенности занятий силовыми видами спорта.</p> <p>10. Особенности занятий видами спорта на выносливость.</p> <p>11. Плавание как оздоровительный вид спорта.</p> <p>12. Виды спорта в арсенале оздоровительной физической культуры.</p> <p>13. Занятия спортом с учетом физиологических особенностей и физической подготовленности.</p> <p>14. Восстановительные средства в процессе тренировки.</p> |
| <p>Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности.</p>  | <p>1. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) ее цели, задачи.</p> <p>2. Роль ППФП в жизни современного общества. Требования к уровню подготовленности выпускника вуза.</p> <p>3. Основные факторы определяющие содержание ППФП студента.</p> <p>4. Профессиограммы физической подготовленности.</p> <p>5. Формы проведения ППФП в режиме дня.</p> <p>6. Взаимосвязь ППФП и Физкультурно -оздоровительных технологий.</p> <p>7. ППФП ее роль в профилактике травматизма на производстве и предупреждения раннего развития заболеваний.</p> <p>8. Организация и проведение соревнований по прикладным видам спорта.</p>   |

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

В таблице 9 указаны виды самостоятельной работы, выполняемые

обучающимися при изучении соответствующих тем дисциплины.

Таблица 9 – Виды самостоятельной работы

| Наименование темы дисциплины  | Виды самостоятельной работы  |
|---|--|
| Тема 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни  | Самостоятельное изучение вопросов темы.<br>Проработка и повторение лекционного материала.<br>Изучение рекомендуемой литературы<br>Подготовка к групповой дискуссии<br>Подготовка к практическому занятию.<br>Выполнение реферата.<br>Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации |
| Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка   | Самостоятельное изучение вопросов темы.<br>Проработка и повторение лекционного материала.<br>Изучение рекомендуемой литературы<br>Подготовка к групповой дискуссии<br>Подготовка к практическому занятию.<br>Выполнение реферата.<br>Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями<br><br>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | Самостоятельное изучение вопросов темы.<br>Проработка и повторение лекционного материала.<br>Изучение рекомендуемой литературы<br>Подготовка к групповой дискуссии<br>Подготовка к практическому занятию.<br>Выполнение реферата.<br>Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации |
| Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности.  | Самостоятельное изучение вопросов темы.<br>Проработка и повторение лекционного материала.<br>Изучение рекомендуемой литературы<br>Подготовка к групповой дискуссии<br>Подготовка к практическому занятию.<br>Выполнение реферата.<br>Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации |

### Вопросы текущего и промежуточного контроля

1. Понятие физической культуры и спорта, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
2. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное,

некомпенсированное, острое, хроническое. Переутомление (признаки, критерии, профилактика).

8. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм

9. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.

10. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.

11. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

12. Влияние физических упражнений на нервную систему.

13. Что такое «мышечный насос».

14. Гравитационный шок: понятие, меры профилактики.

15. Понятие "здоровье" и факторы его определяющие.

16. Составляющие здорового образа жизни.

17. Оптимальный двигательный режим.

18. Признаки «спортивного» сердца.

19. Правила любой системы питания.

20. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

### ***Тематика написания реферативных работ (не менее 5 страниц)***

#### **Общенаучное направление**

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.

2. Методология исследования в сфере физической культуры.

3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.

4. Социальные и специфические функции физической культуры.

5. Основы использования физической культуры в обществе.

6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.

7. Валеология – наука о здоровье человека.

8. Главные факторы здоровья человека.

9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.

10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.

11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.

12. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.

13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).

14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### **Физическое воспитание студентов**

1. Цель и задачи физического воспитания.

2. Средства физического воспитания студентов.

3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в

учебном процессе.

4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.

5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.

7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

8. Силовые способности и методика их развития.

9. Скоростные способности и основы методики их развития.

10. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.

11. Гибкость и методика ее развития.

12. Координационные способности и методика развития.

13. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

14. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.

15. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.

16. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.

17. Физическая культура и здоровый образ жизни.

18. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.

19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

21. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.

22. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

23. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).

24. Нетрадиционные системы оздоровления организма.

25. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.

26. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.

Учебным планом в рамках дисциплины предусмотрено выполнение

реферата

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

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

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

Таблица 10 – Формы и периодичность текущего контроля успеваемости

| Вид учебной работы                 | Форма текущего контроля успеваемости   | Периодичность осуществления |
|------------------------------------|--|-----------------------------|
| Лекции                             | - устная (устный опрос)  | На каждом занятии           |
| Самостоятельная работа обучающихся | - устная (устный опрос, защита рефератов и т.д.);<br>- письменная (письменный опрос, выполнение рефератов) | В течение семестра          |

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

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

Таблица 11 – Образовательные технологии, применяемые в ходе преподавания дисциплины

| Вид учебной работы                 | Применяемые образовательные технологии  |
|------------------------------------|---|
| Лекции                             | Лекция-беседа.<br>Лекция-дискуссия.   |
| Самостоятельная работа обучающихся | Самостоятельное изучение вопросов темы.<br>Проработка и повторение лекционного материала.<br>Изучение рекомендуемой литературы<br>Подготовка к групповой дискуссии<br>Подготовка к практическому занятию.<br>Выполнение реферата. |

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
|                                      | Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации                                    |
| Консультации                         | Концентрация внимания на отдельных вопросах.<br>Личностно-ориентированный подход.<br>Диалог. |
| Промежуточная аттестация обучающихся | Зачет (в устной форме)   |

## **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;
- методические указания по выполнению каждого практического задания;
- материалы и тестовые задания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

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

Электронный курс предназначен для обеспечения обучающихся всеми необходимыми учебно-методическими материалами, а также проведения контрольно-оценочных мероприятий в процессе обучения. При необходимости осуществляется файловый обмен отчетами о выполнении обучающимися самостоятельной работы.

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

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

1. Сякина, Г.Е. Всероссийский физкультурный комплекс ГТО. Учебно-методическое пособие / Г.Е. Сякина, Г.В. Карева. Е.А. Цыбульская. – . Брянск: БГТУ, 2016. – 100с.

2. Сякина, Г. Е. Основы самомассажа : учеб. пособие / Г. Е. Сякина, Г. В. Карева, Е. А. Цыбульская. – Брянск : БГТУ, 2020. – 106 с.

3. Карева, Г. В. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой : учеб. пособие / Г. В. Карева, Г. Е. Сякина. - Брянск : БГТУ, 2021. - 56 с.



4. Физическая культура и спорт. Структура, содержание и оформление рефератов : метод. 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.

5. Физическая культура и спорт. Функциональные пробы для самоконтроля студентов : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Г. В. Карева, Е. А. Цыбульская] . – Брянск : БГТУ, 2018. – 26 с.

6. Физическая культура и спорт. Влияние физических упражнений на организм студентов : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Карева, Г. В. Гудина, Н. А. Стырькова]. – Брянск : БГТУ, 2018. – 24 с.

7. Физическая культура и спорт. Подготовка волейболистов: стойки, перемещения, передачи : метод. указания к практическим занятиям для студентов дневной формы обучения по всем направлениям подготовки. / [разраб. Л. Н. Кабанова, М. Г. Пурыгина, Г. М. Бойко]. – Брянск : БГТУ, 2018. – 23 с.

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

9. Физическая культура и спорт. Тренировка мышц брюшного пресса : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская] . – Брянск : БГТУ, 2019. – 32 с.

10. Физическая культура и спорт. Общая физическая и техническая подготовка баскетболистов : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Н. Г. Каленикова, Н. А. Стырькова]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 22 с.

11. Физическая культура и спорт. Физические упражнения на балансировочном диске : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Н. Г. Каленикова, Л. Н. Кабанова, Г. М. Бойко]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 23 с.

12. Физическая культура и спорт. Методика индивидуального подхода к применению средств для направленного развития отдельных физических качеств (выносливости, силы, гибкости) : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская, Т. И. Бацурина]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 35 с.

13. Физическая культура и спорт. Обучение атакующим ударам в настольном теннисе : метод. указания к секционным занятиям для студентов

дневной формы обучения по всем направлениям подготовки. / [разраб. Г. Е. Сякина, Н. В. Волокова]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 18 с.

14. Физическая культура и спорт. Физические упражнения для изучения и совершенствования техники бросков, передач и ведения мяча в баскетболе : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Н. А. Стыркова]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 20 с.

15. Физическая культура и спорт. Упражнения художественной гимнастики с лентой: техника и методика обучения : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / [разраб. Г. М. Бойко]. – Брянск : БГТУ, 2020. – 19 с.

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

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 312 с.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 173 с. – (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/452807>.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. – 174 с.

4. Виленский, М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 216 с.

5. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента : учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрющенко. – Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/100838>

6. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 84 с. //Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/185320>

7. Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие : [16+] / В. И. Кравчук ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с.– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>

8. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва.: Издательский центр «Академия», 2003– 464 с.

9. Попов, В.Б. Легкая атлетика. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – Москва: Издательство «Человек», 2012. – 219 с.

10. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон / Ю.Н. Смирнов. – Москва, Советский спорт, 2011. – 248 с.

11. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н.

Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. – Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с.  
//Лань : электронно-библиотечная система. – URL:  
<https://e.lanbook.com/book/179192>

12. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол : учебно-методическое пособие / сост. Л. К. Федякина [и др.]. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 30 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/183066>

13. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. – Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. – 173 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/183496>

***б) дополнительная литература:***

1. Немеровский, В. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" : учебно-методическое пособие / В. М. Немеровский ; под общей редакцией Ж. В. Никулиной. – Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. – 321 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151117>

2. Физическая культура и спорт. Предупреждение травматизма в волейболе : метод. указания к практическим занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подготовки. / [разраб. Г. В. Карева, Г. В. Гудина, А. М. Федорцов] . – Брянск : БГТУ, 2019. – 18 с.

3. Физическая культура и спорт. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 15 с.

4. Физическая культура и спорт. Лечебная гимнастика по предупреждению обострений и лечению заболеваний позвоночника : метод. указания к практическим занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб.: Н. Г. Каленикова, Н. А. Стыркова]. – Брянск : БГТУ, 2020. – 26 с.

5. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе : метод. указания к практическим занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Карева]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 20 с.

6. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Совершенствование технических приемов игры в бадминтон : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [ разраб. Г. Е. Сякина]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 16 с.

7. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков бега. Специальные беговые упражнения : метод. 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.

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

***в) справочная литература:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для обеспечения обучения необходима следующая материально-техническая база:

- аудитория для проведения лекционных занятий, оборудованная персональными компьютерами, мультимедийным компьютерным проектором, средства звуковоспроизведения (по возможности), проекционным экраном, наличием доступа в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
- учебная аудитория, оснащенная комплектом мебели и доской, для проведения консультаций, зачета;
- 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: лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-исследование.

1. *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.

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

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

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

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

Дидактической целью самостоятельной работы по дисциплине может быть следующее:

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

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

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

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

## **11.2. Методические материалы для обучающихся**

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

Таблица 12 – Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины

| <b>Вид учебной работы</b> | <b>Организация деятельности обучающегося</b>   |
|---------------------------|--|
| Лекции                    | Изучение дисциплины следует начинать с прослушивания и конспектирования лекций, перечитывать конспект перед выполнением домашних заданий и практическими занятиями. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти |

|   |   |
|---|---|
|   | ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать педагогическому работнику на консультации, на практическом занятии. Над конспектами лекций надо работать систематически: первый просмотр рекомендуется сделать вечером того же дня, когда была прочитана лекция, затем просмотреть через 3-4 дня, и сделать это еще раз накануне практического занятия. |
| 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 конспекты лекций, рекомендуемую литературу, шкалу оценивания и др.  |

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

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

Таблица 13 – Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины

| Код индикатора достижения компетенции | Оценочные средства текущего контроля успеваемости | Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся                  |
|---------------------------------------|---|--|
| УК-7.1                                | 1. Устные опросы.                                 | Реферат<br>Примерная тематика рефератов представлена в ФОС по дисциплине |
| УК-7.2                                | 1. Устные опросы.                                 | Реферат<br>Примерная тематика рефератов представлена в ФОС по дисциплине |
| УК-7.3                                | 1. Устные опросы.                                 | Реферат<br>Примерная тематика рефератов представлена в ФОС по дисциплине |

### 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости

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

Оценка «зачтено» ставится, если:

– обучающийся ответил правильно на более, чем 90 % заданных вопросов или вопросов-тестов, выполнил и успешно защитил практические работы, показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного



учебного материала и т.д. – (максимальный уровень освоения компетенций);

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

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

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

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

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

Таблица 14 – Критерии и шкала оценки реферата по дисциплине

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

|  |   |
|--|---|
|  | формулировке собственных выводов, не способен проанализировать основные показатели. Графический материал не представлен или представлен не в полном объеме. |
|--|---|

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

### 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

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

Таблица 15 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

| Уровень освоения<br>(оценка)                 | Планируемые результаты освоения дисциплины  |
|--|---|
| Высокий (зачтено)                            | Обучающийся умело применяет на практике полученные знания, уверенно это демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Умеет увязывать теорию с практикой, анализировать и учитывать физиологические особенности организма, выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, учитывая условия реализации здоровьесберегающих технологий.                                     |
| Повышенный (зачтено)                         | Обучающийся владеет основными навыками применения здоровьесберегающих технологий, знает условия реализации их в будущей профессиональной деятельности для поддержания здорового образа жизни. Учитывает нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности, планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания с учетом физиологических особенностей организма. Полученные знания уверенно демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Результаты тестирования показывает на уровне 3,5 – 4,5 средний балл. |
| Базовый (зачтено)                            | Обучающийся умеет на базовом уровне применять полученные знания на практике, допускает отдельные ошибки. Испытывает определенные трудности в реализации методов физической культуры для совершенствования основных физических качеств опираясь на физиологические особенности организма. Знает основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального уровня работоспособности.  |
| Низкий (не зачтено<br>«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.  |

## 12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине

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

## 12.5. Характеристика результатов обучения

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

Таблица 16 – Характеристика результатов обучения по дисциплине

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

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

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся представлены в электронном курсе «Физическая культура и спорт», размещенном в системе электронной поддержки учебных курсов на базе программного обеспечения Moodle со встроенной подсистемой тестирования ([edu.tu-bryansk.ru](http://edu.tu-bryansk.ru)),

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

### **13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» воспитание - «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, 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.

