



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

Учебно-научный технологический институт

(наименование факультета/института)

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

УТВЕРЖДАЮ

**Первый проректор по учебной
работе**

В.А. Шкаберин

«22» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка»

(наименование дисциплины)

15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

(код и наименование специальности или направления подготовки)

**Автоматизация и управление технологическими процессами и
производствами**

(направленность (профиль)/ специализация образовательной программы)

высшее образование – бакалавриат

(уровень образования)

бакалавр

(квалификация, присваиваемая по специальности или направлению подготовки)

заочная

(форма обучения)

2020

(год набора)

Брянск 2022

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

(наименование дисциплины)

15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Автоматизация и управление технологическими процессами и
производствами

(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)

«04» марта 2022 г., протокол №9

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Н.Г. Каленикова

(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

«Автоматизированные технологические системы»

(наименование выпускающей кафедры)

к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Хандожко В.А.

(И.О. Фамилия)

© Карева Г.В., 2022

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный
технический университет», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФГОС	5
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	7
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5.1. Структура дисциплины.....	7
5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины.....	8
5.3. Лекции	8
5.4. Лабораторные работы	9
5.5. Практические занятия	9
5.6. Самостоятельная работа обучающихся	9
5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	14
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	19
7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	19
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	20
8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся	20
8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	21
8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины	23
8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем	24
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	24
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	24

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

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 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, профиль «Автоматизация и управление технологическими процессами и производствами».

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 учебного плана образовательной программы и реализуется на 1 курсе в 1, 2 семестрах.

Дисциплина непосредственно связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности» и др.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций ОК-7, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ОК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные характеристики, ценности, функции физической культуры и спорта, их роль развитии общества; – нормы здорового образа жизни; – основные средства и методы физического воспитания. <p>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>–оздоровительные системы для укрепления здоровья, профилактику переутомления.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать и применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности и укрепления здоровья. – осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе трудовой деятельности и занятий физической культурой и спортом. – применять средства и методы физической культуры для организации здорового образа жизни; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - навыками организации самостоятельных занятий физической культурой <p>– способами и средствами правильной организации профессиональной деятельности и свободного времени для обеспечения работоспособности.</p>

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет - зачетных единиц(ы) (407 академических часа(-ов)). Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы и семестрам представлено в таблице 2.

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

Виды учебной работы в соответствии с учебным планом образовательной программы	Трудоемкость, час.												
	Всего	Семестр											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	A	B	C
1. Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками, в том числе:	8	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.1. Лекции, час.	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2. Лабораторные работы, час.	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в том числе в форме практической подготовки													
1.3. Практические занятия, час.	8	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в том числе в форме практической подготовки													
2. Самостоятельная работа обучающихся, час.	395	-	395	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, в том числе:													
3.1. Экзамен, семестр		-											
3.2. Зачет, семестр		2											
3.3. Зачет с оценкой, семестр		-											
3.4. Курсовой проект (контроль), семестр		-											
3.5. Курсовая работа (контроль), семестр		-											
3.6. Расчетно-графическая работа (контроль), семестр		-											
3.7. Контрольная работа (контроль), семестр		-											
Общая трудоемкость (- з.е.)		407											

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины представлена в виде тематического плана в таблице Структура дисциплины представлена в виде тематического плана в таблице 3.

Таблица 3 – Тематический план дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость, час.				
	Всего	Лек- ции	Лабора- торные работы	Практи- ческие занятия	Самостоя- тельная работа
Раздел 1	101			2	99
Тема 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни					
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка	1101			2	99
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта	1101			2	99
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	100			2	98
Итого	403		-	8	395

5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины

Для данной дисциплины лекционные занятия учебным планом не предусмотрены (таблица 5).

Таблица 1 – Тематика и содержание лекций

Наименование темы дисциплины	Тема лекции	Содержание лекции	Трудоем- кость, час.
-	-	-	-
Итого	-	-	-

5.3. Лекции

Для данной дисциплины лекционные занятия учебным планом не предусмотрены (таблица 5).

Таблица 2 – Тематика и содержание лекций

Наименование темы дисциплины	Тема лекции	Содержание лекции	Трудоем- кость, час.
-	-	-	-
Итого	-	-	-

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.
—	—	—
Итого	—	—

5.5. Практические занятия

Практические занятия по дисциплине предусмотрены / 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.
Тема 1. Название	Название
Тема n. Название	Название
Итого	—	...	Итого

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 2. Общая физическая и специальная подготовка	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.
	Планирование объемов нагрузки в общей и специальной физической подготовке.
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	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.
	Фитнес программы по корректировке физической формы.
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности.	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.
	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.

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. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации
Тема 2 Общая физическая и специальная подготовка.	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями . Индивидуальный выбор видов спорта Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации

Вопросы текущего 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. Корректирующая 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. Корректирующая 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.

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. Спортивная подготовка» информационно-образовательной среды БГТУ (<http://edu.tu-bryansk.ru>).

5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации 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 2. Общая физическая и специальная подготовка	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.
	Планирование объемов нагрузки в общей и специальной физической подготовке.
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	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.

Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Питание в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
	Фитнес программы по корректировке физической формы.
	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.
	Профессиональные программы физической подготовленности.
	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.

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..	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы

Наименование темы дисциплины	Виды самостоятельной работы
Основы здорового образа жизни	Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации
Тема 2 Общая физическая и специальная подготовка.	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями . Индивидуальный выбор видов спорта Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации

Вопросы текущего контроля

42. Средства и формы физической культуры.
43. Причины возникновения остеохондроза. Профилактика заболевания средствами физической культуры.
44. Причины возникновения сколиоза. Профилактика заболевания средствами физической культуры.
45. Закаливание и «моржевание».
46. Физическая культура в режиме дня.
47. Активные и пассивные методы тренировки.
48. Корригирующая гимнастика в послеоперационный период.
49. Упражнения для укрепления иммунитета.
50. Общеразвивающие и специальные упражнения при остеохондрозе различных отделов позвоночника?
51. Механизмы влияния на здоровье различных видов дыхательной гимнастики.
52. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
53. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки студенток-девушек.

54. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы в вузе.
55. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения (на примере спортивного праздника).
56. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы.
57. Рекреационные зоны отдыха.
58. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
59. Оздоровительный бег.
60. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке.
61. Особенности питания при различных режимах двигательной активности.
62. Дневник самоконтроля. Основные составляющие
63. Средства и формы оздоровительной физической культуры.
64. Причины ожирения.
65. Профилактика плоскостопия средствами физической культуры.
66. Методы разгрузки позвоночника во время рабочего дня.
67. Активные и пассивные методы коррекции тела.
68. Корригирующая гимнастика для глаз.
69. Упражнения на развитие гибкости.
70. Общеразвивающие и специальные упражнения при остеохондрозе различных отделов позвоночника.
71. Механизмы влияния на здоровье дыхательной гимнастики по Бутейко и Стрельниковой.
72. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья с людьми пожилого возраста.
73. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки студенток-девушек.
74. Занятия оздоровительной ходьбой.
75. Занятия оздоровительным плаванием.
76. Занятия йогой.
77. Занятия фитнесом.
78. Занятия атлетической гимнастикой.
79. Что такое авторская система оздоровления.
80. Физические упражнения для развития дыхательной системы человека.
81. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке
82. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами с силовой направленностью.

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. Спортивная подготовка» информационно-образовательной среды БГТУ (<http://edu.tu-bryansk.ru>).

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

Таблица 11 – Образовательные технологии, применяемые в ходе преподавания дисциплины

Вид учебной работы	Применяемые образовательные технологии
Практические занятия /	Групповые дискуссии. Решение практических задач.
Самостоятельная работа обучающихся	Проработка лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы. Выполнение практического задания /. Подготовка рефератов Подготовка к зачету
Консультации	Концентрация внимания на отдельных вопросах. Личностно-ориентированный подход. 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. Спортивная подготовка – автор Карева Г.В. для обучающихся по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств, профиль «Автоматизация и управление технологическими процессами и производствами», 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. Стырькова]. – 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

а) основная литература

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. Стырькова]. – 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: проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-исследование.

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

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

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

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

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

Практические занятия представляют собой занятия по решению различных прикладных задач, образцы которых были даны на лекциях.

Задачи практических занятий:

- помочь обучающимся систематизировать, закрепить и углубить знания теоретического характера;
- научить обучающихся приемам решения задач из предметной области дисциплины;
- способствовать овладению навыками и умениями, входящих в структуру формируемых компетенций в результате освоения дисциплины;
- научить их работать с информацией, книгой, пользоваться справочной и научной и методической литературой;
- формировать умение учиться самостоятельно, т.е. овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля.

Содержание практических работ составляют:

- устные экспресс-опросы;

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

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

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

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

Порядок подготовки лабораторного занятия:

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

Формы проведения лабораторных занятий:

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

При проведении лабораторных работ используют три подхода к их выполнению:

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

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

Самостоятельная работа обучающихся предполагает аудиторную и внеаудиторную формы организации.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия педагогического работника являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); подготовка к занятиям; составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний и т.п.; текущий самоконтроль, выполнение расчетно-графической работы/курсового проекта/курсовой работы.

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

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

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на 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

Вид учебной работы	Организация деятельности обучающегося
Практические занятия	Ознакомление с целью и задачами занятия. Просмотр видеозаписей по заданной теме. Выполнение дополнительных тренировочных упражнений и индивидуальных заданий.
Изучение дополнительной литературы и самостоятельное формирование конспекта	Ознакомление с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в конкретной теме. Составление аннотаций к прочитанным источникам и др. Рефлексия собственных достижений
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на нормативы выполнения контрольных и зачетных упражнений, 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 компетенции	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся
ОК-7	1. Устные опросы. 2. Практические задания	Реферат 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 обучающихся.

12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

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

Таблица 35 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
Высокий (зачтено)	Обучающийся умело применяет на практике полученные знания, уверенно это демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Умеет увязывать теорию с практикой, анализировать и учитывать физиологические особенности организма, выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
	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 практики, 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 / «неудовлетворительно»)	Обучающийся не знает на пороговом уровне практический материал, допускает грубые ошибки при его применении на занятиях. Полученные знания на практики. 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 до-	Содержание дисциплины освоено полностью, все цели достигнуты, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены

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

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

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся представлены в электронном курсе «Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка», размещенном в системе электронной поддержки учебных курсов на базе программного обеспечения Moodle со встроенной подсистемой тестирования (edu.tu-bryansk.ru), входящей в состав электронной информационно-образовательной среды БГТУ (<http://edu.tu-bryansk.ru>) и «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка».

13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» воспитание - «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

В учебном процессе воспитательная работа с обучающимися реализуется средствами учебных дисциплин.

Воспитательная деятельность в ходе преподавания дисциплины направлена на формирование у обучающегося системы убеждений, нравственных норм и общекультурных качеств, на оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении, на создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа также ориентирует обучающихся на будущую профессиональную деятельность, формируя не только личностные, но и профессионально значимые качества.

Воспитательные задачи во время учебных занятий выполняются в скрытой (контекстной) и открытой (целенаправленной) формах. Скрытая форма воспитательной работы представляет собой воздействие всего хода педагогического процесса на становление личностных качеств обучающихся. Например, соблюдение педагогическим работником трудовой дисциплины, демонстрация преданности науке, заинтересованность в успехе обучающихся, правильная речь, хорошие манеры и т.п. имеют положительное воспитательное значение и формируют у обучающихся добросовестность, исполнительность, трудолюбие, ответственность и другие положительные качества. Обучающиеся неосознанно перенимают данные черты у педагогического работника.

Воспитание в открытой форме – это целенаправленное воздействие содержанием учебной дисциплины на становление личности обучающегося. Например, решение проблем и исследовательская работа формируют у обучающихся умение аргументировать, самостоятельно мыслить, стремление к научному поиску, развивают творчество, профессиональные умения.