



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

Учебно-научный технологический институт
(наименование факультета/института)

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»
(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор по учебной
работе и цифровизации
_____ **В.А. Шкаберин**
«22» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт»
(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)

2022
(год набора)

Брянск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины
«Физическая культура и спорт»

(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)

«4» марта 2022 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой

к. п. н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Н.Г. Каленикова

(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

«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 | 6 |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 5.1. Структура дисциплины..... | 9 |
| 5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины..... | 10 |
| 5.3. Лекции | 10 |
| 5.4. Лабораторные работы | 10 |
| 5.5. Практические занятия | 11 |
| 5.6. Самостоятельная работа обучающихся | 11 |
| 5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся | 12 |
| 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 16 |
| 7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ..... | 17 |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся | 18 |
| 8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 20 |
| 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины | 22 |
| 8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем | 22 |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |
| 10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... | 23 |

| | |
|---|----|
| 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 24 |
| 11.1. Методические материалы для педагогических работников | 24 |
| 11.2. Методические материалы для обучающихся | 26 |
| 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 26 |
| 12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины | 27 |
| 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости | 27 |
| 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся | 29 |
| 12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине | 29 |
| 12.5. Характеристика результатов обучения | 30 |
| 12.6. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся | 30 |
| 13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА | 31 |

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 15.03.04 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, 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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; | - физиологические особенности организма; - основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; - условия реализации здорового образа жизни; - условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности. | – анализировать физиологические особенности организма; – анализировать и выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; – анализировать и выбирать условия реализации здорового образа жизни; – анализировать и выбирать условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности. | – основными навыками применения здоровьесберегающих технологий |
| | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной деятельности; | - нормы физической и умственной деятельности; | – анализировать и выбирать нормы физической и умственной деятельности; | – основными навыками планирования рабочего и свободного времени |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | <p>ной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p> | <p>ственной нагрузки и для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p>- нормы времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> | <p>умственной нагрузки для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;</p> <p>— планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> | <p>ния собственного рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> |
| | <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> | <p>- методы физической культуры для совершенствования основных физических качеств;</p> <p>- основные</p> | <p>— подбирать и применять методы физической культуры для совершенствования основных физических качеств;</p> <p>— идентифицировать основные опасности среды обитания человека,</p> | <p>— поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц(ы) (72 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

[illegible]

| Виды учебной работы в соответствии с учебным планом образовательной программы | Трудоемкость, час. | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего | Семестр | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | А | В | С |
| 2. Самостоятельная работа обучающихся, час. | 64 | 64 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, в том числе: | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. Экзамен, семестр | | - | | | | | | | | | | | |
| 3.2. Зачет, семестр | | 1 | | | | | | | | | | | |
| 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 (2 з.е.) | | 72 | | | | | | | | | | | |

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 Тема 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни | 17 | 1 | | | 16 |
| Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка | 17 | 1 | | | 16 |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта | 17 | 1 | | | 16 |
| Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности | 17 | 1 | | | 16 |
| Итого | 68 | 4 | | | 64 |

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 компетенции |
|---|-----------------|
| | УК-7 |
| 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. 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. Общая и специальная физическая подготовки. Спортивная подготовка. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям его структура и направленность | 1 |

| Наименование темы дисциплины | Тема лекции | Содержание лекции | Трудоем- кость, час. |
|---------------------------------|---|---|-------------------------|
| | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта | Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности и в зависимости от возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. | 1 |
| | Физическая культура в профессиональной деятельности | Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. | 1 |
| Итого часов: | | | 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 | Трудоем- кость, час. |
|---------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| — | — | — |
| Итого | — | — |

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. |
|------------------------------|----------------------------|----------------------------------|--------------------|
| - | - | - | - |
| 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 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закон о физической культуре, основные статьи. 2. Основные понятия физической культуры. 3. Общеметодические принципы физического воспитания и их взаимосвязь. 4. Здоровье, визиты здоровья 5. Факторы повреждающие здоровье 6. Здоровый образ жизни и его составляющие 7. Критерии оценки здоровья |
| Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая физическая подготовка (ОФП) как база физического воспитания 2. Специальная физическая подготовка (СФП) надстройка в физической подготовке 3. Взаимосвязь ОФП и СФП в системе физической подготовки 4. Принципы физической культуры. Их взаимосвязь в процессе построения тренировочного процесса. 5. Методы физического воспитания. 6. Физические качества. Сенситивные периоды развития. 7. Методы и принципы развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | <ol style="list-style-type: none"> 1. Задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Структура самостоятельного занятия. 3. Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой. 4. Особенности занятий физическими упражнениями на свежем воздухе в различных сезонах. 5. Определение нагрузки в самостоятельных занятиях по показаниям частоты сердечных сокращений ЧСС и артериальному давлению. 6. Профилактика психоэмоциональных нагрузок, стрессовых состояний, сезонной депрессии. 7. Темперамент, габитус и другие антропометрические показатели при выборе индивидуального вида спорта и системы физических упражнений. |

| Наименование темы дисциплины | Вопросы для самостоятельного изучения темы |
|---|---|
| Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 8. Характеристика физических упражнений. Классификация видов спорта. 9. Особенности занятий силовыми видами спорта. 10. Особенности занятий видами спорта на выносливость. 11. Плавание как оздоровительный вид спорта. 12. Виды спорта в арсенале оздоровительной физической культуры. 13. Занятия спортом с учетом физиологических особенностей и физической подготовленности. 14. Восстановительные средства в процессе тренировки. |
| Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности. | 1. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) ее цели, задачи. 2. Роль ППФП в жизни современного общества. Требования к уровню подготовленности выпускника вуза. 3. Основные факторы определяющие содержание ППФП студента. 4. Профессиограммы физической подготовленности. 5. Формы проведения ППФП в режиме дня. 6. Взаимосвязь ППФП и Физкультурно -оздоровительных технологий. 7. ППФП ее роль в профилактике травматизма на производстве и предупреждения раннего развития заболеваний. 8. Организация и проведение соревнований по прикладным видам спорта. |

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 Подготовка к групповой дискуссии Подготовка к практическому занятию. 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. |

| Наименование темы дисциплины | Виды самостоятельной работы |
|---|--|
| | Изучение рекомендуемой литературы Подготовка к групповой дискуссии Подготовка к практическому занятию. Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Подготовка к групповой дискуссии Подготовка к практическому занятию. 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 Подготовка к групповой дискуссии Подготовка к практическому занятию. Выполнение реферата. 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.); - 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. Лекция-дискуссия. |
| Самостоятельная работа обучающихся | Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Подготовка к групповой дискуссии Подготовка к практическому занятию. Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации |
| 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» – 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

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, прочитывать 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 субтит-

ров (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

вляемые 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 |
|---|--|
| 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 Примерная тематика рефератов представлена в ФОС по дисциплине |
| УК-7.2 | 1. Устные опросы. | Реферат |

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

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 (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 подготовлен- |

| Уровень освоения (оценка) | Планируемые результаты освоения дисциплины |
|---|--|
| | ности 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 / «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 168 – Характеристика результатов обучения по дисциплине

| 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 |

| Уровень освоения (оценка) | Планируемые результаты освоения дисциплины |
|---|--|
| | 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 / «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. |

12.6. 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), 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.