



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

Механико-технологический факультет  
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка»

*(наименование дисциплины)*

23.03.01 Технология транспортных процессов

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

Организация и сервис пассажирских железнодорожных перевозок

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

высшее образование – Бакалавриат

*(уровень образования)*

Бакалавр

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

Очная форма

*(форма обучения)*

2025

*(год набора)*

Брянск 2025

# Рабочая программа учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка»

(наименование дисциплины)

23.03.01 Технология транспортных процессов

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Организация и сервис пассажирских железнодорожных перевозок

(специализация / направленность (профиль) образовательной программы)

## Разработал(и):

доцент, к.п.н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Г.Е. Сякина

(И.О. Фамилия)

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Физическое воспитание и спорт»

(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

«4» марта 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

к.пед.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Каленикова Н.Г.

(И.О. Фамилия)

## Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

Производство и сервис в транспортном машиностроении

(наименование выпускающей кафедры)

к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Бондаренко Д.А.

(И.О. Фамилия)

© Г.Е. Сякина, 2025

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет», 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	5
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
4.1. Структура дисциплины.....	7
4.2. Практические занятия .....	8
4.3. Самостоятельная работа обучающихся .....	14
4.4. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	18
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	19
6. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	19
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	19
7.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся .....	19
8.2 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	20
7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины .....	21
7.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем .....	21
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
9. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	22
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	23
10.1. Методические материалы для педагогических работников .....	23
10.2. Методические материалы для обучающихся .....	24
11. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	24

11.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....	24
11.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости .....	25
11.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся .....	26
11.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине .....	29
11.5. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	29
12. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	29

## **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, 23.03.01 Технология транспортных процессов, профиль «Организация и сервис пассажирских железнодорожных перевозок»

### **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** освоения дисциплины:

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

### **1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, и реализуется на 1, 2 курсе(-ах) в 1, 2, 3, 4 семестре(-ах).

Предварительно изучается дисциплина: «Физическая культура и спорт».

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

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, 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 <b>ЗНАТЬ:</b>	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны <b>УМЕТЬ:</b>	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны <b>ВЛАДЕТЬ:</b>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Совершенствует уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>здоровьесберегающие технологии;</i></li> <li>– <i>технику правильного выполнения физических упражнений,</i></li> <li>– <i>нормы дозирования физической и умственной нагрузки;</i></li> <li>– <i>средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности;</i></li> <li>– <i>правила и способы планирования своего рабочего и свободного времени для обеспечения работоспособности</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>правильно построить тренировочный процесс;</i></li> <li>– <i>дозировать нагрузку для совершенствования физических качеств;</i></li> <li>– <i>осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе трудовой деятельности и занятий физической культурой и спортом;</i></li> <li>– <i>оптимально сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>основными навыками правильной организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</i></li> <li>– <i>навыками планирования собственного рабочего и свободного времени для оптимального сочетания профессиональной деятельности и физического самосовершенствования</i></li> </ul>

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 360 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	10	11	12
<b>1. Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками, в том числе:</b>	<b>176</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
1.1. Лекции	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2. Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	176	32	48	48	48	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>157</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, в том числе:</b>	<b>27</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
3.1. Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.2. Зачет	2, 3, 4	-	2	3	4	-	-	-	-	-	-	-	-
3.3. Зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.4. Курсовой проект (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.5. Курсовая работа (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.6. Расчетно-графическая работа (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.7. Контрольная работа (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>360</b>	<b>360</b>											

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины представлена в виде тематического плана в таблице 3.

Таблица 3 – Тематический план дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость, час.				
	Всего	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Тема 1. Вводное занятие</b>	<b>6</b>	-	-	2	4
Тема 2. Легкая атлетика	22	-	-	8	14
Тема 3. Спортивный туризм	20	-	-	10	10

Наименование раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость, час.				
	Всего	Лекц ии	Лабораторные работы	Практическ ие занятия	Самостоятельная работа
Тема 4. <i>Атлетическая гимнастика</i>	<b>24</b>	-	-	12	12
<b>Раздел 2.</b> Тема 1. <i>Вводное занятие</i>	<b>4</b>	-	-	2	2
Тема 2. <i>Фитнес- технологии</i>	<b>22</b>	-	-	18	4
Тема 3. <i>Художественная гимнастика</i>	<b>22</b>	-	-	20	2
Тема 4. <i>Легкая атлетика</i>	<b>15</b>	-	-	8	7
<b>Раздел 3.</b> Тема 1. <i>Вводное занятие</i>	<b>5</b>	-	-	2	3
Тема 2. <i>Легкая атлетика</i>	<b>24</b>	-	-	8	16
Тема 3. <i>Плавание</i>	<b>28</b>	-	-	16	12
Тема 4. <i>Волейбол</i>	<b>30</b>	-	-	14	16
Тема 5. <i>Бокс</i>	<b>12</b>	-	-	8	4
<b>Раздел 4.</b> Тема 1. <i>Вводное занятие</i>	<b>4</b>	-	-	2	2
Тема 2. <i>Лыжный спорт</i>	<b>24</b>	-	-	12	12
Тема 3. <i>Плавание</i>	<b>30</b>	-	-	16	14
Тема 4. <i>Волейбол</i>	<b>21</b>	-	-	10	11
Тема 5. <i>Футбол</i>	<b>20</b>	-	-	8	12
<b>Итого</b>	<b>333</b>	-	-	<b>176</b>	<b>157</b>

#### 4.2. Практические занятия

Практические занятия по дисциплине предусмотрены учебным планом образовательной программы.

Перечень практических занятий, их содержание и трудоемкость представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Тематика и содержание практических занятий

Раздел и тема занятия	Практи- ческие занятия	Содержание учебного материала	Объем часов	Семе- стр
<b>Раздел 1.</b> Тема 1. Вводное занятие	1	Прохождение медосмотра. Предоставление справок. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год	2	1



Тема 2. Легкая атлетика	2	Чередование ходьбы с медленным бегом. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	1
	3	Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ)	2	1
	4	Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Упражнения для совершенствования физических качеств	2	1
	5	ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Сдача контрольных нормативов	2	1
Тема 3. Спортив- ный туризм	6	Дисциплина «маршрут». Туристско-хозяйственная деятельность: инвентарь (спортивный, бивуачный). Спортивное ориентирование: движение в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе.	2	1
	7-8	Дисциплина «дистанция». Технические приемы: дистанция пешеходная, в связках, группах. Преодоление дистанций различных классов сложности в зависимости от спортивной квалификации: в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе.	4	1
	9	Ориентирование по компасу и карте, солнцу, природным компонентам. Специальное снаряжение, условные знаки. Движение по азимуту. Упражнения для совершенствования физических качеств.	2	1
	10	Поисково-спасательные работы (действия в аварийных ситуациях: потеря ориентировки, травмы).	2	1
Тема 4. Атлетичес- кая гимнастика	11	Профилактика травматизма при работе с отягощениями: страховка и самостраховка. Классификация базовых упражнений. Обучение общей и специальной разминке. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	1
	12	Обучение технике «приседания», «жимов» и специально-подготовительным упражнениям для этих упражнений. Знакомство с программой набора мышечной массы	2	1
	13	Обучение технике «гиперэкстензии», «тяги» и специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой поддержания формы	2	1
	14	Обучение технике выполнения упражнений для мышц бедра и груди, специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой снижения веса	2	1

	15	Обучение технике выполнений упражнений для мышц живота и плечевого пояса, специально-подготовительным упражнениям для них. Методика составления индивидуальной программы занятий	2	1
	16	Обучение технике выполнений упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Выполнение индивидуальной программы занятий	2	1
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 2.</b> Тема 1. Вводное занятие	1	Прохождение медосмотра. Предоставление справок. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год	2	2
Тема 2. Фитнес-технологии (разновидности аэробики, стретчинг, тайчи, йога, кросс-фит, табата, фитбол и т.д.)	2	Степ-аэробика. ОРУ. Обучение базовым шагам. Силовые упражнения по системе «Изотон»	2	2
	3	ОРУ. Обучение прыжковым упражнениям. Соединение базовых шагов с прыжковыми упражнениями. Силовые упражнения по системе «Табата»	2	2
	4	ОРУ. Обучение силовым упражнениям. Комбинации базовых, прыжковых и силовых упражнений	2	2
	5	ОРУ. Разучивание 1 части комплекса упражнений. Силовые упражнения по системе «Изотон»	2	2
	6	ОРУ. Выполнение 1 части комплекса. Разучивание 2 части комплекса. Силовые упражнения по системе «Берпи»	2	2
	7	ОРУ. Выполнение 1 и 2 части комплекса. Разучивание 3 части комплекса. Силовые упражнения на фитболе.	2	2
	8-10	ОРУ. Выполнение полного комплекса. Упражнения для совершенствования физических качеств	6	2
	11	Соревновательная практика	2	2
Тема 3. Художественная гимнастика (с обручем, скакалкой, лентой, мячом)	12	ОРУ. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Обучение хватам и вращениям. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	2
	13-15	Упражнения ритмической гимнастики. Обучение перекатам, броскам и ловле одной рукой, двумя руками. Разучивание комбинации с обручем (скакалкой, лентой, мячом). Упражнения для совершенствования физических качеств	6	2

	16-18	Упражнения ритмической гимнастики. Обучение прыжкам с предметами: в обруч и через него, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестно и т. д.). Соединение элементов. Разучивание комбинации с обручем (скакалкой, лентой, мячом). Упражнения для совершенствования физических качеств	6	2
	19	Упражнения ритмической гимнастики. Выполнение комбинации художественной гимнастики.	2	2
	20	Соревновательная практика	2	2
Тема 4. Легкая атлетика	21	Чередование ходьбы с медленным бегом. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с места	2	2
	22	Кроссовая подготовка. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Старты из различных исходных положений. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	2
	23	Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Ознакомление с техникой держания эстафетной палочки и ее передача. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	2
	24	ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Сдача контрольных нормативов	2	2
<b>Итого часов:</b>			<b>48</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 3.</b> Тема 1. Вводное занятие	1	Прохождение медосмотра. Предоставление справок. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год	2	3
Тема 2. Легкая атлетика	2-3	Чередование ходьбы с медленным бегом – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Прыжки в длину с места	4	3
	4	Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	3
	5	Медленный бег – 20 мин. ОРУ в парах. Броски и толчки набивных мячей. Специальные беговые упражнения в среднем темпе сериями по 10-20 секунд	2	3

Тема 3. Плавание	6	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способ «кроль на груди». Обучение специальным упражнениям (СУ) на суше и воде	2	3
	7	Специальные упражнения на суше и воде. Изучение движений рук в согласовании с дыханием. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	3
	8	СУ на суше и воде. Совершенствование движений рук в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ногами. Изучение старта из воды, с тумбы	2	3
	9-12	СУ на суше и воде. Плавание кролем на груди в согласовании с дыханием.	8	3
	13	Соревновательная практика	2	3
Тема 4. Волейбол	14-15	Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. ОРУ в шеренге. Повторение техники элементов волейбола. Упражнения на совершенствование прыгучести	4	3
	16-17	ОРУ, специальные прыжковые упражнения (СПУ). Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием	4	3
	18-19	Специальные беговые упражнения (СБУ), СПУ, ОРУ со скакалкой. Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи	4	3
	20	ОРУ. Учебно-тренировочные игры. Упражнения для совершенствования физических качеств	4	3
Тема 5. Бокс	21	Инструктаж по боксу. ОРУ. Специальные упражнения. Обучение основным положениям боксера: боевой стойке, передвижениям, положению кулака. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	3
	22-23	ОРУ. Специальные упражнения. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Обучение прямым и боковым ударам и контрударам, ударам снизу: одиночным и двойным в голову, в туловище. Серии из сочетания ударов. Упражнения для совершенствования физических качеств	4	3
	24	ОРУ. Специальные упражнения. Обучение защите от ударов и контрударов движением рук: постановкой, остановкой, отбивом; движением туловища: уклоном, нырком; движением ног: уходом, комбинированным. Упражнения для совершенствования физических качеств	2	3

<b>Итого часов:</b>			<b>48</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 4.</b> Тема 1. Вводное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой в зале и на свежем воздухе. Наличие медицинских документов. Задачи на семестр.	2	4
Тема 2. Лыжный спорт	2	Обучение «коньковому» ходу. Совершенствование «попеременного двухшажного», «одновременного бесшажного» и «одновременного одношажного» ходов	2	4
	3	Обучение подъемам «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение спускам в низкой, высокой и средней стойках. Повторение лыжных ходов	2	4
	4	Обучение торможения «плугом» и «упором». Обучение поворотам «переступанием», «упором», плугом. Повторение лыжных ходов	2	4
	5-6	Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Упражнения для совершенствования физических качеств	4	4
	7	Соревновательная практика	2	4
Тема 3. Плавание	8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способ «кроль на спине». Обучение специальным упражнениям (СУ) на суше и воде	2	4
	9	СУ на суше и воде. Совершенствование движений рук в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ногами. Изучение старта.	2	4
	10	СУ на суше и воде. Изучение поворотов в воде. Совершенствование плавания «кролем на спине»	2	4
	11-13	Совершенствование плавания «кролем на спине». Совершенствование плавания «кролем на груди»	6	4
	14-15	Соревновательная практика	4	4
Тема 4. Волейбол	16	Инструктаж по волейболу. Правила судейства. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге. Совершенствование техники элементов волейбола. Упражнения для совершенствования физических качеств.	2	4
	17-18	СБУ, СПУ, ОРУ. Приемы мяча: от сетки, снизу после подачи. Учебная игра в три подачи. Упражнения для совершенствования физических качеств.	4	4
	19-20	СБУ, СПУ, ОРУ со скамейкой. Передача в зону 3 после подачи Учебно-тренировочная игра Упражнения для совершенствования физических качеств.	4	4
Тема 5. Футбол	21	Инструктаж по профилактике травматизма в футболе. Обучение перемещениям в атаке, защите.	2	4

		Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста		
	22-23	Обучение технике владения мячом: ударами по мячу ногой, головой. Обучение остановке мяча всеми частями тела Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста	4	4
	24	Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста	2	4
<b>Итого часов:</b>			<b>48</b>	<b>4</b>
<b>Всего часов:</b>			<b>176</b>	

### 4.3. Самостоятельная работа обучающихся

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

*Таблица 5 – Вопросы для самостоятельного изучения дисциплины*

Наименование темы дисциплины	Вопросы для самостоятельного изучения темы
Тема 1. Вводное занятие	1. Физиологические нормы и ограничения по состоянию здоровья, гигиенические нормы для занимающихся. 2. Порядок и правила организации физкультурной деятельности
Тема 2. Фитнес-технологии Плавание Легкая атлетика Атлетическая гимнастика	1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 3. Современные методики совершенствования физических качеств
Тема 3. Волейбол Художественная гимнастика	1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 3. Современные методики совершенствования физических качеств
Тема 4. Лыжный спорт Спортивный туризм	1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 3. Современные методики совершенствования физических качеств.
Тема 5. Бокс. Футбол	1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 3. Современные методики совершенствования физических качеств.

В процессе самостоятельной работы обучающиеся должны принимать решение по рассматриваемой проблеме с минимальным участием педагогического работника. Для решения поставленных задач может использоваться дополнительная литература и источники в информационно-

коммуникационной сети «Интернет». Для закрепления пройденного материала педагогическим работником могут выдаваться домашние задания.

Учебным планом в рамках дисциплины предусмотрено выполнение индивидуальных заданий (написание рефератов, составление комплексов физических упражнений различной направленности).

### **Примерные задания по составлению комплексов физических упражнений различной направленности**

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики:
  - без предметов;
  - с гантелями;
  - с жгутами;
  - с гимнастической палкой;
  - со скакалкой.
2. Составить комплекс упражнений для развития конкретной группы мышц (например, для верхнего плечевого пояса, живота, спины и т. д.).
3. Составить комплекс упражнений в тренажерном зале на начальном этапе обучения.
4. Составить комплекс упражнений в тренажерном зале на этапе совершенствования.
5. Разработать программу для наращивания массы тела.
6. Разработать программу для снижения массы тела.
7. Составить комплекс специальных упражнений на развитие конкретного физического качества (на примере какого-либо вида спорта):
  - выносливости;
  - быстроты;
  - силы;
  - ловкости;
  - гибкости.
8. Составить комплекс упражнений лечебной физкультуры при каком-либо заболевании с предметами и без них.
9. Составить базовый комплекс любой современной фитнес-системы.
10. Составить комплекс производственной гимнастики.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

3. ЛФК и противопоказания при данном заболевании студента.
  4. Питание при данном заболевании студента.
  5. Методика развития скоростно-силовой подготовки спортсмена (на примере любого вида спорта).
  6. Способы и методы совершенствования функциональных возможностей организма человека.
  7. Характеристика технических действий (на примере баскетбола).
  8. Правила и принципы спортивного отбора.
  9. Спортивный ритуал, традиции и символика в спорте.
  10. Физическое воспитание в Древнем Риме. Цели, задачи, средства.
  11. Организация судейства соревнований по лёгкой атлетике на стадионе.
  12. Методика спортивной тренировки в условиях повышенной гипоксии.
  13. Характеристика физического упражнения.
  14. Построение плана-графика круглогодичной тренировки спортсмена.
  15. Методы проведения спортивной тренировки.
  16. Сочетание объема физической нагрузки с ее интенсивностью.
- Физическая подготовка женщин.
17. Воркаут (уличный спорт). Тенденции развития.
  18. Подготовка в экстремальных видах спорта.
  19. Системный подход к организации спортивно – массовой работы в вузе.
  20. Физическая культура и спорт через призму средств массовой информации (СМИ).
  21. Подготовка спортсменов в предсоревновательный период (на примере любого вида спорта).
  22. Медитация как прием психологической подготовки спортсмена.
  23. «Второе дыхание» - физиологический процесс вработывания.
  24. Компьютерные технологии в спорте.
  25. Компьютерное имитационное биомеханическое моделирование как метод изучения двигательных действий человека.
  26. Адаптация восточноазиатской психо-телесной теории личности к отечественной системе спортивных единоборств.
  27. Принцип непрерывности в спортивной тренировке.
  28. Принципы адекватности и доступности в спортивной тренировке.
  29. Принцип цикличности в спортивной тренировке.
  30. Принципы сознательности и активности в спортивной тренировке.
  31. Влияние тренировочных нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности.
  32. Влияние стресс-фактора на функциональное состояние спортсменов.
  33. Критерии оценки эффективной тренировки.
  34. Историческое развитие физкультурно-спортивной деятельности в стране.
  35. Технические требования к спортивной и художественной гимнастике.
  36. Содержание и методика тренировки специальной выносливости (на примере любого вида спорта).
  37. Специфика тренировочной нагрузки девушек и юношей.



38. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования.
39. Прыжковые упражнения на мягкой опоре как одно из средств снижения ударной нагрузки на стопу.
40. Понятие «тренировочный эффект».
41. Систематизация специальных тренировочных упражнений.
42. Тесты для оценки двигательной деятельности студентов в спортивных играх.
43. Технологии ускоренного обучения плаванию.
44. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения.
45. Импровизация и форма движения под воздействием музыки.
46. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры.
47. Административное управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации (на примере Брянской области).
48. Спорт в коррекции физического развития лиц, имеющих избыточный вес.
49. Моделирование содержания и структуры тренировочного процесса (на примере средств, методов, объемов и динамики нагрузок).
50. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуальных и игровых видах спорта.
51. Комплексный контроль в спорте.
52. Математический анализ в спорте.
53. Теория спортивной подготовки в процессе физического воспитания.
54. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации.
55. Организация непрерывного контроля за спортсменом в процессе тренировки.
56. Профилактика спортивного травматизма в большом спорте.
57. Базовые формы физической культуры.
58. Цели и задачи предстартовой разминки.
59. Адаптация организма спортсменов к выполнению статических нагрузок.
60. Спортивные показатели в информационно-вероятностной интерпретации.
61. Нормы этики в спорте.
62. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсмена.
63. Оптимизация тренировочного процесса в подготовительном периоде.
64. Тренировочное задание как элемент структуры тренировочного процесса в спорте.
65. Аквааэробика как средство обучения плавательным движениям студентов, не имеющих опыта в плавании.
66. Развитие показателей максимальной силы с помощью изометрических упражнений.

67. Основы современной системы подготовки спортсменов высшего класса.

68. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности студентов, имеющих проблемы со здоровьем.

69. Лицензирование в сфере физической культуры и спорта.

70. Государственная политика в сфере спорта и паралимпийского спорта.

Программы.

71. Восстановительный процесс после интенсивной нагрузки в зависимости от типа темперамента спортсмена.

72. Концепция здоровья в XXI веке.

73. Игры народов Севера.

74. Проблемы сохранения здоровья спортсменов.

75. Анализ двигательной активности студентов-инвалидов.

76. Информатизация отрасли «Физическая культура и спорт».

77. Положительное влияние занятий спортом на психическую устойчивость молодежи с асоциальным поведением.

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

#### **4.4. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы контрольно-оценочных мероприятий, проводимых в рамках текущего контроля успеваемости, представлены в таблице 6.

*Таблица 6 – Формы и периодичность текущего контроля успеваемости*

Вид учебной работы	Форма текущего контроля успеваемости	Периодичность осуществления
Практические занятия	Тестирование физической подготовленности (контрольные упражнения)	В течение семестра
Самостоятельная работа обучающихся	Оценивание выполнения индивидуальных заданий в устной или письменной формах (защита рефератов и комплексов физических упражнений различной направленности)	В течение семестра

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

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В процессе освоения дисциплины при реализации различных видов учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся могут применяться следующие виды образовательных (педагогических) технологий:

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

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

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

Электронный курс по дисциплине предназначен для обеспечения обучающихся всеми необходимыми учебно-методическими материалами. При необходимости осуществляется файловый обмен отчетами о выполнении обучающимися самостоятельной работы.

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

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

1. Волейбол: прыжковая подготовка. Совершенствование прыгучести: метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Гудина, Н. В. Волкова]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 22 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.
2. Карева, Г.В. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: учебное пособие/ Г.В. Карева, Г.Е. Сякина. – Брянск : БГТУ, 2021. – 56 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.
3. Комплексы упражнений на тренажерах на начальном этапе обучения для девушек : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина]. –

Брянск : БГТУ, 2021. – 15 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

4. Коньковый ход на лыжах: техника выполнения упражнений и методика тренировок : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. Е. Сякина. - Брянск : БГТУ, 2023. - 22 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.

5. Профилактика травматизма в процессе учебно-тренировочных и самостоятельных занятий : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Н. Г. Каленикова. - Брянск : БГТУ, 2023. - 48 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.

6. Спортивный туризм. Спортивное ориентирование : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разработ. А.С. Машичев, С.А. Трошин]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 27 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

7. Совершенствование техники спортивного плавания стилем брасс: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разработ. Г. М. Бойко]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 24 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

8. Сякина Г.Е. Художественная гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Г.Е. Сякина, Г.М. Бойко, М.Г. Пурыгина. – Брянск: БГТУ, 2022. – 75 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

9. Фитнес-система «Изотон»: техника выполнения упражнений и методика занятий : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разработ. Г. Е. Сякина]. – Брянск : БГТУ, 2022. – 14 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст: электронный.

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

### ***а) основная литература***

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

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

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

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

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

**б) дополнительная литература**

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

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

3. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие/ Л.А. Семенов. – Москва : Издательство «Лань», 2022. – 200 с.

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

5. Физическая культура / Под ред. Конеевой Е.В. – М.: Юрайт, 2024. – 610 с.

**б) справочная литература**

1. Большая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]/ А.Г. Елисеев [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Научная книга, 2019. – 849 с.

2. Справочник тестов по оценке различных сторон подготовленности спортсменов [Электронный ресурс]/ А.А. Грушин [и др.] – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 192 с.

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

1. Сайт научной библиотеки БГТУ (<https://libri.tu-bryansk.ru>)
2. Электронно-библиотечная система «Лань» (<https://e.lanbook.com>).
3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru>).
4. Электронно-библиотечная система ИД «Гребенников» (<https://grebennikon.ru>).
5. Национальная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru>).
6. Федеральный Интернет-портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru>).

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

1. Операционная система класса Microsoft Windows.
2. Пакет офисных прикладных программ OpenOffice или Microsoft Office.

3. Система автоматизированного проектирования «КОМПАС-3D».
4. Справочная правовая система «КонсультантПлюс».

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

Для обеспечения обучения необходима следующая материально-техническая база:

- спортивные залы кафедры «Физическое воспитание и спорт»;
- компьютерные классы с постоянным доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», а также читальные залы научной библиотеки БГТУ для самостоятельной работы обучающихся.

## **9. 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).

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **10.1. Методические материалы для педагогических работников**

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

- выполнение тренировочных и контрольных упражнений, индивидуальных заданий;

- тестирование (зачетные упражнения);

- спортивные, подвижные игры и тренинги и др.

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

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия педагогического работника являются самостоятельные тренировочные занятия; текущий самоконтроль, выполнение индивидуальных заданий по составлению комплексов физических упражнений различной направленности, написание и защита рефератов, изучение дополнительной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники,

электронные библиотеки и др.) по современным методикам совершенствования физических качеств, спортивных умений и навыков в избранном виде спорта.

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

При подготовке к промежуточной аттестации обучающихся необходимо ориентироваться на нормативы выполнения зачетных упражнений, рекомендуемую литературу, консультации преподавателя и др.

## 10.2. Методические материалы для обучающихся

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

*Таблица 7 – Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины*

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Организация деятельности обучающегося</b>
Практические занятия	Ознакомление с целью и задачами занятия. Учебно-тренировочное занятие по совершенствованию умений и навыков в избранном виде спорта, необходимых физических качеств. Выполнение практических заданий.
Изучение дополнительной литературы и самостоятельное формирование конспекта	Ознакомление с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требуемых для запоминания и являющихся основополагающими в конкретной теме. Составление аннотаций к прочитанным источникам и др. Рефлексия собственных достижений.
Выполнение работ, предусмотренных учебным планом в рамках проведения текущего и промежуточного контроля успеваемости	При выполнении работ обучающемуся следует придерживаться методических указаний. Предусмотрен следующий алгоритм действий: выбор варианта (темы), подбор и систематизация теоретического материала, являющегося основой для написания теоретического раздела или решения практических задач, проведение расчетов по исходным данным и анализ полученных значений, формулирование выводов по полученным результатам. Выполненная работа передается преподавателю на проверку. При необходимости осуществляется доработка отдельных частей работы с учетом требований и замечаний преподавателя.
Подготовка к промежуточной аттестации	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на оценочные материалы по дисциплине (критерии оценивания, контрольные нормативы и зачетные упражнения), рекомендуемую литературу и др.

## 11. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.



## 11.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости

Оценивание отдельных видов работ (*тренировочных и контрольных упражнений*) в процессе изучения дисциплины рекомендуется осуществлять с использованием следующей шкалы:

Оценка «зачтено» ставится, если:

- обучающийся сдает контрольные нормативы, что позволяет оценивать состояние и динамику физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности. При этом оценивается каждое упражнение и определяется соответствующий балл. При подведении итогов выполнения контрольных нормативов средний балл должен составлять не менее 2,8;

- соблюдается регулярность занятий;

- выполнены индивидуальные задания.

Оценка «не зачтено» ставится, если:

- минимальный уровень освоения компетенций не достигнут, имеются принципиальные замечания по выполнению всех контрольных упражнений (средний балл составляет менее 2,8);

- не соблюдает регулярность занятий;

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

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

Таблица 8 – 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 смысловые и логические неточности. На защите ответ обучающегося в целом неполный и правильный. Обучающийся способен изложить решение задания, сделать собственные выводы, проанализировать основные показатели.
«удовлетворительно»	Теоретический вопрос раскрыт на достаточном уровне, без значительных логических ошибок. связанные с неполнотой ответа, и освоенностью вопроса и пр. На защите ответ неполный. Обучающийся способен четко изложить решение задания, но допускает неточности в формулировке собственных выводов и анализе основных показателей.
«неудовлетворительно»	Теоретический вопрос не раскрыт или раскрыт не полностью при наличии разного рода неточностей и ошибок. Задание решено со значительными недочетами, с неполными 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.
--	--

### 11.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

При проведении промежуточной аттестации обучающихся в форме, соответствующей учебному плану, используется шкала оценивания, представленная в таблице 9.

*Таблица 9 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся*

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
Максимальный уровень освоения (зачтено / отлично)	Обучающийся умело применяет на практике полученные знания, уверенно это демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Умеет увязывать теорию с практикой, анализировать и учитывать физиологические особенности организма, выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, учитывая условия реализации здоровьесберегающих технологий. Сдает контрольные и зачетные нормативы на высоком уровне (средний балл 4,5 и выше)
Средний уровень освоения (зачтено / хорошо)	Обучающийся владеет основными навыками применения здоровьесберегающих технологий, знает условия реализации их в будущей профессиональной деятельности для поддержания здорового образа жизни. Учитывает нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности, планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания с учетом физиологических особенностей организма. Полученные знания уверенно демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Результаты тестирования физической подготовленности показывает на уровне 3,5 – 4,5 (средний балл).
Минимальный уровень освоения (зачтено / удовлетворительно)	Обучающийся умеет на базовом уровне применять полученные знания на практике, допускает отдельные ошибки. Испытывает определенные трудности в реализации методов физической культуры для совершенствования основных физических качеств опираясь на физиологические особенности организма. Знает основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального уровня работоспособности. Средний балл промежуточной аттестации 2,8 – 3,5.
Минимальный уровень освоения не достигнут (не зачтено / неудовлетворительно)	Обучающийся не знает на пороговом уровне практический материал, допускает грубые ошибки при его применении на занятиях. полученные знания на практике. Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Показатель аттестации по среднему баллу ниже 2,8.

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

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

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

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся показывает достаточную общетеоретическую подготовку, допуская погрешности в использовании терминологического аппарата;</li> <li>– обзор теоретических и практических наработок по проблеме имеет описательный, а не аналитический характер;</li> <li>– недостаточное количество проанализированных/указанных источников информации;</li> <li>– обучающийся демонстрирует умение работать с различными видами источников, в том числе с данными, полученными экспериментальным путем;</li> <li>– обучающийся проявляет способности обобщать, систематизировать и классифицировать материал;</li> <li>– в работе отсутствуют научно-значимые выводы и/или практические результаты.</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">б) Владение навыками исследования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– не обоснована научная новизна и практическая значимость исследования;</li> <li>– присутствуют отдельные недочеты в программе исследования (недостаточно аргументированно определена проблема, неверно сформулированы объект, предмет, цели, задачи, методы исследования подобраны не вполне корректно);</li> <li>– выводы исследования недостаточно аргументированы, не соответствуют поставленным целям и задачам.</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">в) Оформление работы согласно методическим указаниям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа оформлена в соответствии с локальными актами.</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">г) Защита работы, предусмотренной в учебном плане:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся в устном выступлении на защите адекватно представляет результаты исследования;</li> <li>– обучающийся владеет научным стилем изложения;</li> <li>– обучающийся владеет понятийным аппаратом;</li> <li>– обучающийся во время защиты не смог ответить на ряд вопросов по предмету исследования.</li> </ul>
«удовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций)	<p style="margin-left: 40px;">а) Содержание работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– частично соответствует теме исследования;</li> <li>– не обоснована актуальность работы;</li> <li>– обучающийся обнаружил удовлетворительные знания по предмету исследования;</li> <li>– в работе отсутствует обзор теоретических и практических наработок по проблеме;</li> <li>– недостаточное количество проанализированных/указанных источников информации;</li> <li>– обучающийся не сумел продемонстрировать умение работать с различными видами источников;</li> <li>– в работе отсутствуют значимые выводы или практические результаты.</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">б) Оформление работы согласно методическим указаниям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа оформлена в соответствии с локальными актами.</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">в) Защита работы, предусмотренной в учебном плане:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в устном выступлении на защите обучающийся не может адекватно представить результаты исследования;</li> </ul>

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся отстает от научного стиля изложения;</li> <li>– обучающийся затрудняется в аргументации, отвечая на вопросы по теме работы.</li> </ul>
«неудовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций не достигнут)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– имеются принципиальные замечания по пяти и более параметрам работы;</li> <li>– обучающийся допустил грубые теоретические ошибки, не владеет навыками исследования.</li> </ul>

#### **11.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине**

Итоговая оценка по дисциплине определяется с учетом результатов промежуточной аттестации обучающегося и/или оценок, полученных обучающимся в ходе текущего контроля успеваемости.

Если студент специальной медицинской группы или освобожденный от практических занятий по состоянию здоровья, то должен выполнить в течение семестра полученное от преподавателя индивидуальное теоретическое задание (составить комплекс физических упражнений различной направленности, написать и защитить реферат).

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

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

### **12. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

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

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

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

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