



**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. Общая физическая 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. Общая физическая 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.В. Карева

(И.О. Фамилия)

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Физическое воспитание и спорт»

(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

«4» марта 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

к.пед.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Каленикова Н.Г.

(И.О. Фамилия)

## Согласовано:

Заведующий выпускающей кафедрой

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.В. Карева, 2025

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет», 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ.....  | 5  |
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 5  |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ПРОГРАММЫ ФГОС .....   | 5  |
| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 6  |
| 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....   | 7  |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 7  |
| 5.1. Структура дисциплины.....  | 7  |
| 5.2. Практические занятия .....   | 8  |
| 5.3. Самостоятельная работа обучающихся .....   | 12 |
| 5.4. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной<br>аттестации обучающихся .....   | 15 |
| 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....   | 15 |
| 7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ<br>ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....   | 16 |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 16 |
| 8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<br>обучающихся .....  | 16 |
| 8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой<br>для освоения дисциплины .....  | 18 |
| 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети<br>«Интернет», используемых при изучении дисциплины .....  | 19 |
| 8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении<br>образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного<br>обеспечения и (или) информационных справочных систем ..... | 20 |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 20 |
| 10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА<br>ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ<br>ЗДОРОВЬЯ.....   | 20 |
| 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....   | 21 |
| 11.1. Методические материалы для педагогических работников .....  | 21 |
| 11.2. Методические материалы для обучающихся .....  | 22 |
| 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 23 |

|   |    |
|---|----|
| 12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....  | 23 |
| 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости .....  | 23 |
| 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся .....   | 24 |
| 12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине .....   | 27 |
| 12.5. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля<br>успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ..... | 27 |
| 13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....   | 27 |

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт. Общая физическая 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** дисциплины:

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

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

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

Предварительно изучается дисциплина: «Физическая культура и спорт».

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

### 3. 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>– здоровьесберегающие технологии;</li> <li>– технику правильного выполнения физических упражнений,</li> <li>– нормы дозирования физической и умственной нагрузки;</li> <li>– средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности;</li> <li>– правила и способы планирования своего рабочего и свободного времени для обеспечения работоспособности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно построить тренировочный процесс;</li> <li>– дозировать нагрузку для совершенствования физических качеств;</li> <li>– осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе трудовой деятельности и занятий физической культурой и спортом;</li> <li>– оптимально сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– основными навыками правильной организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>– навыками планирования собственного рабочего и свободного времени для оптимального сочетания профессиональной деятельности и физического самосовершенствования</li> </ul> |

#### 4. 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        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        |
| 2. Самостоятельная работа обучающихся  | 157                | 40         | 15        | 51        | 51        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        | -        |
| <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> |           |           |           |          |          |          |          |          |          |          |          |

#### 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 |
| Тема1. Вводное занятие                 | 28                 | -        | -                   | 8                    | 20                     |
| Тема2 Легкая атлетика                  | 52                 | -        | -                   | 26                   | 26                     |
| Тема3. Волейбол                        | 92                 | -        | -                   | 48                   | 44                     |
| Тема4. Баскетбол                       | 88                 | -        | -                   | 46                   | 42                     |
| Тема5. Гимнастика                      | 24                 | -        | -                   | 16                   | 8                      |
| Тема5. Бадминтон                       | 24                 | -        | -                   | 16                   | 8                      |
| Тема5. Настольный теннис               | 25                 | -        | -                   | 16                   | 9                      |
| <b>Итого:</b>                          | <b>333</b>         | <b>-</b> | <b>-</b>            | <b>176</b>           | <b>157</b>             |

## 5.2. 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   | Практические занятия | Содержание учебного материала  | Объем часов | Семестр |
|-------------------------|----------------------|--|-------------|---------|
| Тема 1. Вводное занятие | 1.                   | Первичный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой                                   | 2           | 1       |
| Тема 2. Легкая атлетика | 2.                   | Инструктаж по легкой атлетике.   | 2           | 1       |
|                         | 3.                   | Специальные беговые упражнения (СБУ).<br>Специальные прыжковые упражнения (СПУ).<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета. . | 2           | 1       |
|                         | 4.                   | Специальные беговые упражнения (СБУ).<br>Повторение строевых упражнений.<br>Бег с ускорением (30-50 м) с максимальной скоростью      | 2           | 1       |
| Тема 3. Волейбол        | 5.                   | Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге.  | 2           | 1       |
|                         | 6.                   | Совершенствование техники элементов волейбола. СБУ, СПУ, ОРУ. Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.                        | 2           | 1       |



|                            |      |   |           |          |
|----------------------------|------|---|-----------|----------|
|                            | 7.   | СБУ, СПУ, ОРУ со скакалкой. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.  | 2         | 1        |
|                            | 8.   | СБУ, СПУ, ОРУ. Передачи по зонам Учебная игра с заданием.<br>.Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.   | 2         | 1        |
|                            | 9.   | СБУ, СПУ, ОРУ. Передачи по зонам Учебная игра с заданием.<br>.Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.   | 2         | 1        |
|                            | 10.  | СБУ, СПУ, ОРУ. Передачи по зонам Учебная игра с заданием.<br>.Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.   | 2         | 1        |
| Тема 4.<br>Баскетбол       | 11.  | Инструктаж по баскетболу. СБУ, СПУ, ОРУ.  | 2         | 1        |
|                            | 12.  | СБУ, СПУ, ОРУ. Повторение техники броска мяча по кольцу с места и в прыжке.   | 2         | 1        |
|                            | 13.  | СБУ, СПУ, ОРУ с баскетбольным мячом. Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.  | 2         | 1        |
|                            | 14.  | СБУ, СПУ, ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите.  | 2         | 1        |
| Тема 5.<br>Гимнастика.     | 15.  | Упражнения с гимнастическими предметами (обруч, лента).   | 2         | 1        |
|                            | 16.  | Упражнения с гимнастическими предметами (обруч, лента).   | 2         | 1        |
| <b>Итого</b>               |      |   | <b>32</b> | <b>1</b> |
| Тема 1.<br>Вводное занятие | 1.   | Повторный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой  | 2         | 2        |
| Тема 2.<br>Легкая атлетика | 2-5  | Инструктаж по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения (СБУ).<br>Специальные прыжковые упражнения (СПУ).<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета.<br>Повторение строевых упражнений.<br>Бег с ускорением с переменной скоростью.  | 8         | 2        |
| Тема 3.<br>Волейбол        | 6-11 | Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге.<br>Совершенствование техники элементов волейбола.<br>СБУ, СПУ, ОРУ. Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.<br>СБУ, СПУ, ОРУ со скакалкой. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.<br>СБУ, СПУ, ОРУ со скамейкой. Учебная игра.<br>СБУ, СПУ, ОРУ. Передачи по зонам Учебная игра с заданием.<br>.Правила судейства. Учебно-тренировочная игра. | 12        | 2        |

|                            |       |   |           |          |
|----------------------------|-------|---|-----------|----------|
|                            |       | <p>Инструктаж по баскетболу. СБУ, СПУ, ОРУ. Повторение техники броска мяча по кольцу с места и в прыжке.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ с баскетбольным мячом. Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания. Учебная игра</p>  |           |          |
| Тема 4.<br>Баскетбол       | 12-18 | <p>Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге.</p> <p>Совершенствование техники элементов волейбола.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ со скакалкой. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ со скамейкой. Учебная игра.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Передачи по зонам Учебная игра с заданием.</p> <p>.Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Инструктаж по баскетболу. СБУ, СПУ, ОРУ. Повторение техники броска мяча по кольцу с места и в прыжке.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ с баскетбольным мячом. Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания. Учебная игра</p> | 14        | 2        |
| Тема 5.<br>Гимнастика.     | 19-24 | Ритмическая гимнастика  | 12        | 2        |
| <b>Итого</b>               |       |   | <b>48</b> | <b>2</b> |
| Тема 1.<br>Вводное занятие | 1     | Первичный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой  | 2         | 3        |
| Тема 2.<br>Легкая атлетика | 2-4   | <p>Инструктаж по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения (СБУ).</p> <p>Специальные прыжковые упражнения (СПУ).</p>  | 6         | 3        |

|                           |       |  |           |          |
|---------------------------|-------|--|-----------|----------|
|                           |       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета. Повторение строевых упражнений. Кроссовая подготовка.   |           |          |
| Тема 3. Волейбол          | 5-10  | СБУ, СПУ, ОРУ. Передача волана на месте, в движении. Освоение техники нападения, подачи. Обучение перемещениям и перемещениям с передачей волана. Двухсторонняя игра.<br>СБУ, СПУ, ОРУ. Техника подачи. Прием мяча. Освоение техники нападения, подрезки. Учебно-тренировочная игра.   | 12        | 3        |
| Тема 4. Баскетбол         | 11-16 | СБУ, СПУ, ОРУ. Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. Ведение мяча с сопротивлением. Тактические действия в защите.<br>Специальные прыжковые упражнения. Бег с изменением направления по сигналу. Игровые задания. Учебная игра   | 12        | 3        |
| Тема 5. Бадминтон.        | 17-24 | СБУ, СПУ, ОРУ. Передача волана на месте, в движении.<br>Освоение техники нападения, подачи. Обучение перемещениям и перемещениям с передачей волана. Двухсторонняя игра.   | 16        | 3        |
| <b>Итого</b>              |       |  | <b>48</b> | <b>3</b> |
| Тема 1. Вводное занятие   | 1     | Повторный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой   | 2         | 4        |
| Тема 2. Легкая атлетика   | 2-4   | Инструктаж по легкой атлетике.<br>Специальные беговые упражнения (СБУ).<br>Специальные прыжковые упражнения (СПУ).<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета.<br>Метание теннисного мяча  | 6         | 4        |
| Тема 3. Волейбол          | 5-10  | Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге.<br>Совершенствование техники элементов волейбола.<br>СБУ, СПУ, ОРУ. Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи.<br>СБУ, СПУ, ОРУ со скакалкой. Совершенствование нападающего удара Учебная игра. Правила судейства. Учебно-тренировочная игра. | 12        | 4        |
| Тема 4. Баскетбол         | 11-16 | СБУ, СПУ, ОРУ. Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. Игровые задания. Учебная игра. Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.  | 12        | 4        |
| Тема 5. Настольный теннис | 17-24 | Совершенствование техники нападения, подачи. Обучение перемещениям и перемещениям с передачей. Двухсторонняя игра.   | 26        | 4        |
| <b>Итого</b>              |       |  | <b>48</b> | <b>4</b> |

### 5.3. Самостоятельная работа обучающихся

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

*Таблица 5 – Вопросы для самостоятельного изучения дисциплины*

| Наименование темы дисциплины                              | Вопросы для самостоятельного изучения темы  |
|---|---|
| Тема 1.<br>Вводное занятие                                | 1. Физиологические нормы и ограничения по состоянию здоровья, влияющие виды и способы физической подготовленности.<br>2. Порядок и правила организации физкультурной деятельности |
| Тема 2.<br>Легкая атлетика                                | 1. Основные правила легкой атлетики.<br>2. Технические приемы ведущих спортсменов   |
| Тема 3.<br>Волейбол                                       | 1. Основные правила.<br>2. Технические приемы и тактические особенности игры ведущих команд   |
| Тема 4.<br>Баскетбол                                      | 1. Основные правила.<br>2. Технические приемы и тактические особенности игры ведущих команд   |
| Тема 5.<br>Гимнастика.<br>Бадминтон.<br>Настольный теннис | 1. Основные правила.<br>2. Технические приемы и тактические особенности игры ведущих команд   |

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. Самоконтроль студентов при занятиях физической культурой и спортом.
2. Виды двигательной активности и их характеристики.
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
4. Профилактика травматизма на практических занятиях в вузе.
5. Организация и проведение утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Цели, задачи, средства.
6. Организация и проведение производственной гимнастики на промышленных предприятиях. Цели, задачи, средства, методы.
7. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
8. Атлетическая гимнастика и ее оздоровительный эффект.
9. Отличия оздоровительной тренировки от спортивной.
10. Плавание как оздоровительное средство. Его воздействие на укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.
11. Виды физической нагрузки в различных направлениях фитнеса.
12. Фитнес. Шейпинг. Аэробика. Сравнительная характеристика.
13. Виды спортивных тренажеров, их классификация и назначение.
14. Значение физической культуры и спорта в жизни пожилого человека.
15. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем общества в профилактике асоциальных явлений.

16. Формы физической культуры в борьбе с переутомлением и низкой работоспособностью в процессе рабочего дня (на примере госслужащих).
17. Системы оздоровления. Цели и задачи. Формы, методы, средства.
18. Цели и задачи физической культуры в вузе.
19. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.
20. Социальные функции физической культуры.
21. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня студента-экономиста.
22. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
23. Научная организация труда с учетом физиологических процессов; (устомление, переутомление, режим труда и отдыха, гиподинамия, гипотония, работоспособность, двигательная активность).
24. Этапы формирования двигательных умений и навыков. Цели и задачи каждого этапа.
25. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
26. Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.
27. Методика занятий оздоровительной ходьбой.
28. Особенности методики занятий оздоровительным бегом в осенне-весенний период.
29. Методы повышения работоспособности в режиме учебного дня студента технического вуза.
30. Методика дозирования физических нагрузок с учетом функционального состояния здоровья человека.
31. Подвижные игры, их цели и задачи.
32. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов.
33. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня студента.
34. Методика организации и проведения комплексных подвижных игр.
35. Методика проведения подвижных игр со студентами специальной медицинской группы.
36. Организация активного отдыха в режиме выходного дня.
37. Факторы, определяющие интерес студенческой молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.
38. Правила организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.
39. Правила организации и проведения подвижных игр на открытом воздухе.
40. Сравнительный анализ методик коррекции фигуры средствами физических упражнений: (шейпинга, йоги, бодибилдинга).

41. Анализ уровня развития потребностей современного общества в занятиях физической культурой.

42. Анализ уровня развития потребностей современного общества в занятиях физической культурой.

43. Анализ использования правовой информации в процессе управления физкультурно-спортивными организациями.

44. Роль студенческой самоорганизации в системе вузовского физического воспитания.

45. Оценка физической подготовленности студентов с использованием компьютерных технологий.

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

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

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

*Таблица 6 – Формы и периодичность текущего контроля успеваемости*

| Вид учебной работы                 | Форма текущего контроля успеваемости   | Периодичность осуществления |
|------------------------------------|--|-----------------------------|
| Практические занятия               | Тестирование физической подготовленности (контрольные упражнения)                        | В течение семестра          |
| Самостоятельная работа обучающихся | - устная (устный опрос, защита рефератов и т.д.);<br>- письменная (выполнение рефератов) | 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.

### **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

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

- современное традиционное обучение (использование лекционно-семинарских занятий и др.);

- педагогические технологии на основе современных информационно-телекоммуникационных средств, в 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.

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

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

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

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

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

1. Физическая культура и спорт. Лечебная гимнастика по предупреждению обострений и лечению заболеваний позвоночника : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Н. Г. Каленикова, Н. А. Стырькова. - Брянск : БГТУ, 2021. - 26 с.

2. Физическая культура и спорт. Ожирение. Физкультурно-оздоровительные комплексы при ожирении : метод. указания к самостоят. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Г. В. Карева [и др.]. - Брянск : БГТУ, 2021. - 18 с.

3. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Профилактика травматизма. Комплекс упражнений реабилитационной направленности при травмах плечевого пояса в волейболе : метод. указания к самостоят. работе для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. А. М. Федорцов. - Брянск : БГТУ, 2021. - 13 с.

4. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Атлетическая гимнастика: силовые упражнения : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Н. Г. Каленикова. - Брянск : БГТУ, 2022. - 20 с.



5. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Атлетическая гимнастика: Базовые упражнения для развития мышц плечевого пояса : метод. указания к практ. и самостоят. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. В. Карева. - Брянск : БГТУ, 2022. - 11 с.

6. Физическая культура и спорт. Общая физическая. Эстафетный бег: 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. - 19 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.

7. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Фитнес-технологии. Тренировка на bosu-полусфере : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Г. В. Гудина, В. Н. Волкова. - Брянск : БГТУ, 2023. - 15 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.

8. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Комплекс общеразвивающих физических упражнений для разминки с профилактикой остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника : метод. указания к самостоят. работе для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Н. Г. Каленикова. - Брянск : БГТУ, 2023. - 41 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.

9. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. 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.

10. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Баскетбол: техника ведения мяча : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Н. Г. Каленикова. - Брянск : БГТУ, 2023. - 20 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.

11. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей студентов с ослабленным здоровьем в игре «классики» : метод. указания к выполнению самостоят. работы для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Н. Г. Каленикова, Г. М. Бойко, М. Г. Пурыгина. - Брянск : БГТУ, 2023. - 15 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.

12. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей студентов с ослабленным здоровьем в игре «резиночка» : метод. указания к выполнению самостоят. работы для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Н. Г. Каленикова, Г. М. Бойко, М. Г. Пурыгина. - Брянск : БГТУ, 2023. - 20 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.

13. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Бег на короткие дистанции : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы

обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. В. Карева. - Брянск : БГТУ, 2023. - 21 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.

14. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Оздоровительные занятия по плаванию со студентами с ослабленным здоровьем : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: М. Г. Пурыгина, Г. М. Бойко. - Брянск : БГТУ, 2023. - 17 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.

15. Адаптивная физическая культура и спорт. Оксисайз: базовая дыхательная техника, комплекс упражнений : метод. указания к практ. занятиям студентов оч. формы обучения всех направлений подгот. / разработ. Г. В. Карева. - Брянск : БГТУ, 2024. - 19 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.

16. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Совершенствование технических приемов парной игры в бадминтон : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. Е. Сякина. - Брянск : БГТУ, 2024. - 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. Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник для бакалавров/ Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2023.— 846 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/124165> .— IPR SMART, по паролю. - DOI: <https://doi.org/10.23682/124165>.

2. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с

3. Войнова, Е. В. Формирование культуры здоровья у студентов транспортных вузов на основе средств и методов физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. В. Войнова. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 95 с.

4. Греков, Ю. А. Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов : учебно-методическое пособие к практическим занятиям / Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 36 с.

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

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

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

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

9. 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.

***в) справочная литература:***

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

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

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

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

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

1. Операционная система класса Microsoft Windows.
2. Пакет офисных прикладных программ OpenOffice или Microsoft Office.
3. Система автоматизированного проектирования «КОМПАС-3D».
4. Справочная правовая система «КонсультантПлюс».

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

Для обеспечения обучения необходима следующая материально-техническая база:

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

### **10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Изучение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья организуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований:

- учебные занятия проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся в ходе учебных занятий;
- присутствие ассистента из числа работников БГТУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с педагогическим работником и т.п.);
- обучающиеся с учетом их индивидуальных особенностей могут пользоваться необходимыми им техническими средствами;
- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Университетом созданы специальные условия для получения высшего образования обучающимися с ОВЗ:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
  - обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию организации;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);
  - обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения Университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 11.1. Методические материалы для педагогических работников

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

## 11.2. Методические материалы для обучающихся

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

*Таблица 7 – Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины*

| Вид учебной работы   | Организация деятельности обучающегося   |
|--|---|
| Практические занятия   | Ознакомление с целью и задачами занятия.<br>Учебно-тренировочное занятие по совершенствованию умений и навыков в избранном виде спорта, необходимых физических качеств.<br>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.  |

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

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

### 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости

Оценивание *отдельных видов работ (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 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.   |

| Оценка                | Оцениваемые параметры  |
|-----------------------|--|
|                       | Обучающийся способен четко изложить решение задания, но допускает неточности в формулировке собственных выводов и анализе основных показателей. .  |
| «неудовлетворительно» | Теоретический вопрос не раскрыт или раскрыт не полностью при наличии разного рода неточностей и ошибок. Задание решено со значительными недочетами, с неполными ответами, с неправильным исчислением данных. На защите ответ обучающегося неполный. Обучающийся не способен четко изложить решение задания, допускает неточности в формулировке собственных выводов, не способен проанализировать основные показатели. Графический материал не представлен или представлен не в полном объеме. |

### 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

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

Таблица 9 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

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



| Уровень освоения<br>(оценка)   | Планируемые результаты освоения дисциплины   |
|--|--|
| Минимальный<br>уровень освоения не<br>достигнут<br>(не зачтено /<br>неудовлетворительно) | Обучающийся не знает на пороговом уровне практический материал, допускает грубые ошибки при его применении на занятиях. полученные знания на практике. Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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<br>(оценка)                                   | Планируемые результаты освоения дисциплины  |
|--|---|
| «отлично»<br>(максимальный<br>уровень освоения<br>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> </ul> |

| Уровень освоения<br>(оценка)                                   | Планируемые результаты освоения дисциплины  |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <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> <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>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>в) Оформление работы согласно методическим указаниям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа оформлена в соответствии с локальными актами.</li> </ul> <p>г) Защита работы, предусмотренной в учебном плане:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обучающийся в устном выступлении на защите адекватно представляет результаты исследования;</li> <li>– обучающийся владеет научным стилем изложения;</li> <li>– обучающийся владеет понятийным аппаратом;</li> <li>– обучающийся во время защиты не смог ответить на ряд вопросов по предмету исследования.</li> </ul> |
| «удовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций) | <p>а) Содержание работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– частично соответствует теме исследования;</li> <li>– не обоснована актуальность работы;</li> <li>– обучающийся обнаружил удовлетворительные знания по предмету исследования;</li> <li>– в работе отсутствует обзор теоретических и практических наработок по проблеме;</li> <li>– недостаточное количество проанализированных/указанных источников информации;</li> <li>– обучающийся не сумел продемонстрировать умение работать с различными видами источников;</li> </ul>  |

| Уровень освоения<br>(оценка)   | Планируемые результаты освоения дисциплины  |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– в работе отсутствуют значимые выводы или практические результаты.</li> <li>б) Оформление работы согласно методическим указаниям:</li> <li>– работа оформлена в соответствии с локальными актами.</li> <li>в) Защита работы, предусмотренной в учебном плане:</li> <li>– в устном выступлении на защите обучающийся не может адекватно представить результаты исследования;</li> <li>– обучающийся отступает от научного стиля изложения;</li> <li>– обучающийся затрудняется в аргументации, отвечая на вопросы по теме работы.</li> </ul> |
| «неудовлетворительно»<br>(минимальный уровень освоения компетенций не достигнут) | <ul style="list-style-type: none"> <li>– имеются принципиальные замечания по пяти и более параметрам работы;</li> <li>– обучающийся допустил грубые теоретические ошибки, не владеет навыками исследования.</li> </ul>  |

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

Итоговая оценка по дисциплине определяется 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).

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

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся представлены в электронном курсе «Физическая культура и спорт. Общая физическая 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. Общая физическая подготовка».

### 13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» воспитание - «деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и

норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

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

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

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

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