



**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

\_\_\_\_\_ «21» апреля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка**

**Специальность**

23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

**Специализация**

Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование

**Уровень профессионального высшего образования**

Специалитет

**Квалификация**

Инженер

**Форма обучения**

очная

**Год начала подготовки по образовательной программе**

2020

Брянск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины  
Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка

Специальность

23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация

Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование

Разработал(и):

к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

Г.Е. Сякина

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

«4» марта 2022 г.      Протокол №      9

Заведующий кафедрой

к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

Н.Г. Каленикова

**Согласовано:**

Заведующий выпускающей кафедрой

Подъемно-транспортные машины и оборудование

к.т.н., доцент

\_\_\_\_\_

К.А. Гончаров

© Г.Е. Сякина, 2020

© ФГБОУ ВО Брянский государственный  
технический университет, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Предисловие   | 4  |
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины  | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы   | 4  |
| 3. Планируемые результаты освоения дисциплины   | 5  |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы   | 5  |
| 5. Содержание дисциплины  | 5  |
| 5.1. Структура дисциплины   | 5  |
| 5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины   | 6  |
| 5.3. Лекции   | 6  |
| 5.4. Лабораторные работы  | 6  |
| 5.5. Практические занятия   | 6  |
| 5.6. Самостоятельная работа обучающихся   | 13 |
| 5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся  | 15 |
| 6. Применяемые образовательные технологии   | 16 |
| 7. Реализация дисциплины при использовании технологий электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий  | 16 |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины  | 17 |
| 8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся   | 17 |
| 8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины   | 18 |
| 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", используемых при изучении дисциплины   | 20 |
| 8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем | 20 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины   | 20 |
| 10. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья  | 20 |
| 11. Методические материалы по дисциплине  | 22 |
| 11.1. Методические материалы для педагогических работников  | 22 |
| 11.2. Методические материалы для обучающихся  | 24 |
| 12. Оценочные материалы по дисциплине   | 25 |
| 12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины  | 25 |
| 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости  | 25 |
| 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся   | 26 |
| 12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине   | 27 |
| 12.5. Характеристика результатов обучения   | 27 |
| 12.6. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся  | 27 |
| 13. Воспитательная работа   | 28 |

## **Предисловие**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки (специальности) высшего образования и предназначена для реализации соответствующего федерального государственного стандарта высшего образования.

Рабочая программа регламентирует деятельность педагогических работников Университета, лиц, привлекаемых Университетом к реализации образовательных программ на иных условиях, и обучающихся в ходе реализации учебной дисциплины.

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

### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Место дисциплины в учебном плане – Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Курсы и семестры реализации дисциплины:

- |        |   |         |   |
|--------|---|---------|---|
| – курс | 1 | семестр | 2 |
| – курс | 2 | семестр | 3 |
| – курс | 2 | семестр | 4 |
| – курс | 3 | семестр | 5 |
| – курс | 3 | семестр | 6 |
| – курс | 4 | семестр | 7 |

### 3. Планируемые результаты освоения дисциплины

| Компетенция   | Код результата обучения | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны  |
|---|-------------------------|--|
| ОК-8. Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1_ОК-8.1                | Знать: основные понятия, критерии и инструменты теории и методики обучения; особенности педагогической системы и системного подхода; Уметь: использовать методы, средства и формы физической культуры для укрепления здоровья, повышения общей и профессиональной работоспособности; Владеть: системой теоретических знаний, практических умений и навыков развития и совершенствования своих функциональных и двигательных возможностей |

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 343 академических часа(ов).

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы и семестрам представлено в таблице.

| Виды учебной работы в соответствии с учебным планом  | Трудоемкость, час |         |  |  |  |  |  |           |           |           |           |           |           |
|--|-------------------|---------|--|--|--|--|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  | Всего             | Семестр |  |  |  |  |  |           |           |           |           |           |           |
|  | -                 |         |  |  |  |  |  | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         |
| <b>1. Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками, в том числе:</b>          | <b>272</b>        |         |  |  |  |  |  | <b>48</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>32</b> |
| Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки                            | 272               |         |  |  |  |  |  | 48        | 64        | 64        | 32        | 32        | 32        |
| <b>2. Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>26</b>         |         |  |  |  |  |  | <b>12</b> | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |
| <b>3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, в том числе:</b> | <b>45</b>         |         |  |  |  |  |  |           | <b>9</b>  | <b>9</b>  | <b>9</b>  | <b>9</b>  | <b>9</b>  |
| Зачет  | 45                |         |  |  |  |  |  |           | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         |
| <b>Общая трудоемкость</b>  | <b>343</b>        |         |  |  |  |  |  | <b>60</b> | <b>77</b> | <b>77</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> |

Практическая подготовка обучающихся составляет не менее 50% объема указанных в таблице практических и лабораторных занятий.

### 5. Содержание дисциплины

#### 5.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины представлена в виде тематического плана в таблице.

| №            | Наименование раздела дисциплины | Трудоемкость, час. |        |             |                |             |
|--------------|---------------------------------|--------------------|--------|-------------|----------------|-------------|
|              |                                 | Всего              | Лекции | Лаб. работы | Практ. занятия | Сам. работа |
| 1            | Введение                        | 14                 |        |             | 8              | 6           |
| 2            | Легкая атлетика                 | 42                 |        |             | 40             | 2           |
| 3            | Спортивный туризм               | 12                 |        |             | 10             | 2           |
| 4            | Атлетическая гимнастика         | 30                 |        |             | 28             | 2           |
| 5            | Фитнес-технологии               | 22                 |        |             | 20             | 2           |
| 6            | Художественная гимнастика       | 20                 |        |             | 18             | 2           |
| 7            | Плавание                        | 34                 |        |             | 32             | 2           |
| 8            | Волейбол                        | 26                 |        |             | 24             | 2           |
| 9            | Бокс                            | 26                 |        |             | 24             | 2           |
| 10           | Лыжный спорт                    | 14                 |        |             | 12             | 2           |
| 11           | Футбол                          | 58                 |        |             | 56             | 2           |
| <b>Итого</b> |                                 | 298                |        |             | 272            | 26          |

## 5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины

Распределение формируемых компетенций по разделам дисциплины представлено в таблице.

| Наименование раздела дисциплины | Код индикатора компетенции |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                 | 1_ОК-8.1                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Введение                        | +                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика                 | +                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивный туризм               | +                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Атлетическая гимнастика         | +                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фитнес-технологии               | +                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Художественная гимнастика       | +                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание                        | +                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол                        | +                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бокс                            | +                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжный спорт                    | +                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Футбол                          | +                          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 5.3. Лекции

Лекционные занятия по дисциплине не предусмотрены учебным планом образовательной программы.

## 5.4. Лабораторные работы

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены учебным планом образовательной программы.

## 5.5. Практические занятия

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

| № п/п | № раздела | Тема и содержание практического занятия  | Трудоемкость, час. |
|-------|-----------|--|--------------------|
| 1     | 1         | Предоставление и рассмотрение справок пройденного медосмотра. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год  | 2                  |
| 2     | 2         | Чередование ходьбы с медленным бегом. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Совершенствование техники прыжка в длину с мест.  | 2                  |
| 3     | 2         | Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ)  | 2                  |
| 4     | 2         | Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2                  |
| 5     | 2         | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Сдача контрольных нормативов  | 2                  |
| 6     | 3         | Дисциплина «маршрут». Туристско-хозяйственная деятельность: инвентарь (спортивный, бивуачный). Спортивное ориентирование: движение в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе.  | 2                  |
| 7     | 3         | Дисциплина «дистанция» (часть 1). Технические приемы: дистанция пешеходная, в связках, группах. Преодоление дистанций различных классов сложности в зависимости от спортивной квалификации: в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе. | 2                  |
| 8     | 3         | Дисциплина «дистанция» (часть 2). Технические приемы: дистанция пешеходная, в связках, группах. Преодоление дистанций различных классов сложности в зависимости от спортивной квалификации: в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе. | 2                  |
| 9     | 3         | Ориентирование по компасу и карте, солнцу, природным компонентам. Специальное снаряжение, условные знаки. Движение по азимуту. Упражнения для совершенствования физических качеств.  | 2                  |
| 10    | 3         | Поисково-спасательные работы (действия в аварийных ситуациях: потеря ориентировки, травмы).  | 2                  |
| 11    | 4         | Профилактика травматизма при работе с отягощениями: страховка и само страховка. Классификация базовых упражнений. Обучение общей и специальной разминке. Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2                  |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 12 | 4 | Обучение технике «приседания», «жимов» и специально-подготовительным упражнениям для этих упражнений. Знакомство с программой набора мышечной массы                              | 2 |
| 13 | 4 | Обучение технике «гиперэкстензии», «тяги» и специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой поддержания формы   | 2 |
| 14 | 4 | Обучение технике выполнений упражнений для мышц бедра и груди, специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой снижения веса                            | 2 |
| 15 | 4 | Обучение технике выполнений упражнений для мышц живота и плечевого пояса, специально-подготовительным упражнениям для них. Методика составления индивидуальной программы занятий | 2 |
| 16 | 4 | Обучение технике выполнений упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Выполнение индивидуальной программы занятий   | 2 |
| 17 | 4 | Обучение технике «гиперэкстензии», «тяги» и специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой поддержания формы   | 2 |
| 18 | 4 | Обучение технике выполнений упражнений для мышц бедра и груди, специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой снижения веса                            | 2 |
| 19 | 4 | Обучение технике выполнений упражнений для мышц живота и плечевого пояса, специально-подготовительным упражнениям для них. Методика составления индивидуальной программы занятий | 2 |
| 20 | 4 | Обучение технике выполнений упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Выполнение индивидуальной программы занятий   | 2 |
| 21 | 4 | Обучение технике «гиперэкстензии», «тяги» и специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой поддержания формы   | 2 |
| 22 | 4 | Обучение технике выполнений упражнений для мышц бедра и груди, специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой снижения веса                            | 2 |
| 23 | 4 | Обучение технике выполнений упражнений для мышц живота и плечевого пояса, специально-подготовительным упражнениям для них. Методика составления индивидуальной программы занятий | 2 |
| 24 | 4 | Обучение технике выполнений упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Выполнение индивидуальной программы занятий   | 2 |
| 1  | 1 | Предоставление и рассмотрение справок пройденного медосмотра. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой.                                    | 2 |



|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 2  | 5 | Степ-аэробика. ОРУ. Обучение базовым шагам. Силовые упражнения по системе «Изотон»   | 2 |
| 3  | 5 | ОРУ. Обучение прыжковым упражнениям. Соединение базовых шагов с прыжковыми упражнениями. Силовые упражнения по системе «Табата»  | 2 |
| 4  | 5 | ОРУ. Обучение силовым упражнениям. Комбинации базовых, прыжковых и силовых упражнений  | 2 |
| 5  | 5 | ОРУ. Разучивание 1 части комплекса упражнений. Силовые упражнения по системе «Изотон»  | 2 |
| 6  | 5 | ОРУ. Выполнение 1 части комплекса. Разучивание 2 части комплекса. Силовые упражнения по системе «Берпи»  | 2 |
| 7  | 5 | ОРУ. Выполнение 1 и 2 части комплекса. Разучивание 3 части комплекса. Силовые упражнения на фитболе.   | 2 |
| 8  | 5 | ОРУ. Выполнение полного комплекса. Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2 |
| 9  | 5 | ОРУ. Выполнение полного комплекса. Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2 |
| 10 | 5 | ОРУ. Выполнение полного комплекса. Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2 |
| 11 | 5 | Соревновательная практика  | 2 |
| 12 | 6 | ОРУ. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Обучение хватам и вращениям. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |
| 13 | 6 | Упражнения ритмической гимнастики. Обучение перекатам, броскам и ловле одной рукой, двумя руками. Разучивание комбинации с обручем (скалкой, лентой, мячом). Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2 |
| 14 | 6 | Упражнения ритмической гимнастики. Обучение перекатам, броскам и ловле одной рукой, двумя руками. Разучивание комбинации с обручем (скалкой, лентой, мячом). Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2 |
| 15 | 6 | Упражнения ритмической гимнастики. Обучение перекатам, броскам и ловле одной рукой, двумя руками. Разучивание комбинации с обручем (скалкой, лентой, мячом). Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2 |
| 16 | 6 | Упражнения ритмической гимнастики. Обучение прыжкам с предметами: в обруч и через него, прыжки с вращением скалки вперед, назад, скрестно и т. д.). Соединение элементов. Разучивание комбинации с обручем (скалкой, лентой, мячом). Упражнения для совершенствования физических качеств | 2 |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 17 | 6 | 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 | 2 |
| 18 | 6 | 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 | 2 |
| 19 | 6 | Упражнения ритмической гимнастики. Выполнение комбинации художественной гимнастики.  | 2 |
| 20 | 6 | Соревновательная практика  | 2 |
| 21 | 2 | Чередование ходьбы с медленным бегом. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с места   | 2 |
| 22 | 2 | Кроссовая подготовка. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Старты из различных исходных положений. Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2 |
| 23 | 2 | Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Ознакомление с техникой держания эстафетной палочки и ее передача. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |
| 24 | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Сдача контрольных нормативов  | 2 |
| 25 | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ).   | 2 |
| 26 | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ).   | 2 |
| 27 | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ).   | 2 |
| 28 | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ).   | 2 |
| 29 | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ).   | 2 |
| 30 | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ).   | 2 |
| 31 | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ).   | 2 |
| 32 | 2 | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ).   | 2 |
| 1  | 1 | Предоставление и рассмотрение справок пройденного медосмотра. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год  | 2 |
| 2  | 2 | Чередование ходьбы с медленным бегом – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Прыжки в длину с места   | 2 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 3  | 2 | Чередование ходьбы с медленным бегом – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Прыжки в длину с места  | 2 |
| 4  | 2 | 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 |
| 5  | 2 | Медленный бег – 20 мин. ОРУ в парах. Броски и толчки набивных мячей. Специальные беговые упражнения в среднем темпе сериями по 10-20 секунд   | 2 |
| 6  | 7 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способ «кроль на груди». Обучение специальным упражнениям (СУ) на суше и воде  | 2 |
| 7  | 7 | Специальные упражнения на суше и воде. Изучение движений рук в согласовании с дыханием. Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2 |
| 8  | 7 | СУ на суше и воде. Совершенствование движений рук в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ногами. Изучение старта из воды, с тумбы  | 2 |
| 9  | 7 | СУ на суше и воде. Плавание кролем на груди в согласовании с дыханием.  | 2 |
| 10 | 7 | СУ на суше и воде. Плавание кролем на груди в согласовании с дыханием.  | 2 |
| 11 | 7 | СУ на суше и воде. Плавание кролем на груди в согласовании с дыханием.  | 2 |
| 12 | 7 | СУ на суше и воде. Плавание кролем на груди в согласовании с дыханием.  | 2 |
| 13 | 7 | Соревновательная практика   | 2 |
| 14 | 8 | Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. ОРУ в шеренге. Повторение техники элементов волейбола. Упражнения на совершенствование прыгучести  | 2 |
| 15 | 8 | Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. ОРУ в шеренге. Повторение техники элементов волейбола. Упражнения на совершенствование прыгучести  | 2 |
| 16 | 8 | ОРУ, специальные прыжковые упражнения (СПУ). Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием   | 2 |
| 17 | 8 | ОРУ, специальные прыжковые упражнения (СПУ). Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием   | 2 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 18 | 8 | Специальные беговые упражнения (СБУ), СПУ, ОРУ со скакалкой. Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи   | 2 |
| 19 | 8 | Специальные беговые упражнения (СБУ), СПУ, ОРУ со скакалкой. Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи   | 2 |
| 20 | 8 | ОРУ. Учебно-тренировочные игры. Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2 |
| 21 | 9 | Инструктаж по боксу. ОРУ. Специальные упражнения. Обучение основным положениям боксера: боевой стойке, передвижениям, положению кулака. Упражнения для совершенствования физических качеств   | 2 |
| 22 | 9 | 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 | 2 |
| 23 | 9 | 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 | 2 |
| 24 | 9 | 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 |
| 25 | 9 | ОРУ. Специальные упражнения. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |
| 26 | 9 | ОРУ. Специальные упражнения. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |
| 27 | 9 | ОРУ. Специальные упражнения. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |
| 28 | 9 | ОРУ. Специальные упражнения. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |
| 29 | 9 | ОРУ. Специальные упражнения. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |
| 30 | 9 | ОРУ. Специальные упражнения. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |
| 31 | 9 | ОРУ. Специальные упражнения. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |

|    |    |   |   |
|----|----|---|---|
| 32 | 9  | ОРУ. Специальные упражнения. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |
| 1  | 1  | Предоставление и рассмотрение справок пройденного медосмотра. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой.   | 2 |
| 2  | 10 | Обучение «коньковому» ходу. Совершенствование «попеременного двухшажного», «одновременного бесшажного» и «одновременного одношажного» ходов   | 2 |
| 3  | 10 | Обучение подъемам «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение спускам в низкой, высокой и средней стойках. Повторение лыжных ходов   | 2 |
| 4  | 10 | Обучение торможения «плугом» и «упором». Обучение поворотам «переступанием», «упором», плугом. Повторение лыжных ходов  | 2 |
| 5  | 10 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |
| 6  | 10 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Упражнения для совершенствования физических качеств  | 2 |
| 7  | 10 | Соревновательная практика   | 2 |
| 8  | 7  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способ «кроль на спине». Обучение специальным упражнениям (СУ) на суше и воде  | 2 |
| 9  | 7  | СУ на суше и воде. Совершенствование движений рук в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ногами. Изучение старта.  | 2 |
| 10 | 7  | СУ на суше и воде. Изучение поворотов в воде. Совершенствование плавания «кролем на спине»  | 2 |
| 11 | 7  | Совершенствование плавания «кролем на спине». Совершенствование плавания «кролем на груди»  | 2 |
| 12 | 7  | Совершенствование плавания «кролем на спине». Совершенствование плавания «кролем на груди»  | 2 |
| 13 | 7  | Совершенствование плавания «кролем на спине». Совершенствование плавания «кролем на груди»  | 2 |
| 14 | 7  | Соревновательная практика   | 2 |
| 15 | 7  | Соревновательная практика   | 2 |
| 16 | 8  | Инструктаж по волейболу. Правила судейства. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге. Совершенствование техники элементов волейбола. Упражнения для совершенствования физических качеств | 2 |
| 1  | 8  | СБУ, СПУ, ОРУ. Приемы мяча: от сетки, снизу после подачи. Учебная игра в три подачи. Упражнения для совершенствования физических качеств.   | 2 |

|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
| 2  | 8  | СБУ, СПУ, ОРУ. Приемы мяча: от сетки, снизу после подачи. Учебная игра в три подачи. Упражнения для совершенствования физических качеств.                                  | 2 |
| 3  | 8  | СБУ, СПУ, ОРУ со скамейкой. Передача в зону 3 после подачи Учебно-тренировочная игра Упражнения для совершенствования физических качеств.                                  | 2 |
| 4  | 8  | СБУ, СПУ, ОРУ со скамейкой. Передача в зону 3 после подачи Учебно-тренировочная игра Упражнения для совершенствования физических качеств.                                  | 2 |
| 5  | 11 | Инструктаж по профилактике травматизма в футболе. Обучение перемещениям в атаке, защите. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста                    | 2 |
| 6  | 11 | Обучение технике владения мячом: ударам по мячу ногой, головой. Обучение остановке мяча всеми частями тела. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста | 2 |
| 7  | 11 | Обучение технике владения мячом: ударам по мячу ногой, головой. Обучение остановке мяча всеми частями тела. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста | 2 |
| 8  | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 9  | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 10 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 11 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 12 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 13 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 14 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 15 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 16 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 1  | 11 | Инструктаж по профилактике травматизма в футболе. Обучение перемещениям в атаке, защите. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста                    | 2 |
| 2  | 11 | Обучение технике владения мячом: ударам по мячу ногой, головой. Обучение остановке мяча всеми частями тела.  | 2 |

|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
|    |    | Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста   |   |
| 3  | 11 | Обучение технике владения мячом: ударам по мячу ногой, головой. Обучение остановке мяча всеми частями тела. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста | 2 |
| 4  | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 5  | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 6  | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 7  | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 8  | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 9  | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 10 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 11 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 12 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 13 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 14 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 15 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |
| 16 | 11 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста  | 2 |

### 5.6. Самостоятельная работа обучающихся

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение, представлены в таблице.

| Наименование раздела дисциплины | Вопросы для самостоятельного изучения раздела  |
|---------------------------------|--|
| Введение                        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физиологические нормы и ограничения по состоянию здоровья, гигиенические нормы для занимающихся.</li> <li>2. Порядок и правила организации физкультурной деятельности</li> </ol>             |
| Легкая атлетика                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила соревнований.</li> <li>2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.</li> <li>3. Современные методики совершенствования физических качеств</li> </ol> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Спортивный туризм         | 1. Правила соревнований.<br>2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.<br>3. Современные методики совершенствования физических качеств |
| Атлетическая гимнастика   | 1. Правила соревнований.<br>2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.<br>3. Современные методики совершенствования физических качеств |
| Фитнес-технологии         | 1. Правила соревнований.<br>2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.<br>3. Современные методики совершенствования физических качеств |
| Художественная гимнастика | 1. Правила соревнований.<br>2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.<br>3. Современные методики совершенствования физических качеств |
| Плавание                  | 1. Правила соревнований.<br>2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.<br>3. Современные методики совершенствования физических качеств |
| Волейбол                  | 1. Правила соревнований.<br>2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.<br>3. Современные методики совершенствования физических качеств |
| Бокс                      | 1. Правила соревнований.<br>2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.<br>3. Современные методики совершенствования физических качеств |
| Лыжный спорт              | 1. Правила соревнований.<br>2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.<br>3. Современные методики совершенствования физических качеств |
| Футбол                    | 1. Правила соревнований.<br>2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков.<br>3. Современные методики совершенствования физических качеств |

Примерные темы рефератов по дисциплине:

- диагноз и краткая характеристика заболевания студента;
- влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие;
- ЛФК и противопоказания при данном заболевании студента;
- питание при данном заболевании студента;
- методика развития скоростно-силовой подготовки спортсмена (на примере любого вида спорта);
- способы и методы совершенствования функциональных возможностей организма человека;
- характеристика технических действий (на примере баскетбола);
- правила и принципы спортивного отбора;
- спортивный ритуал, традиции и символика в спорте;
- организация судейства соревнований по лёгкой атлетике на стадионе.



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.

Виды самостоятельной работы, выполняемые обучающимися при изучении соответствующих разделов дисциплины, указаны в таблице.

| Номер раздела дисциплины | Виды самостоятельной работы                               |
|--------------------------|---|
| 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11  | Самостоятельное изучение вопросов темы                    |
| 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11  | Изучение рекомендуемой литературы                         |
| 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11  | Подготовка к практическому занятию                        |
| 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11  | Подготовка рефератов                                      |
| 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11  | Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации |

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

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

| Вид учебной работы                            | Форма текущего контроля успеваемости                    | Периодичность осуществления |
|---|---|-----------------------------|
| Практические занятия /<br>Лабораторные работы | Приведена в Фонде Оценочных Средств (ФОС) по дисциплине | На каждом занятии           |
| Самостоятельная работа обучающихся            | устная;   | В течение семестра          |
|   | письменная;<br>тестовая;                                |                             |
|   | учет посещаемости обучающимся аудиторных занятий;       |                             |

Оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (промежуточная аттестация обучающихся) осуществляется в форме, установленной учебным планом. Аттестационное испытание может проводиться в устной или письменной форме, а также включать в себя прохождение теста с использованием технологии компьютерного тестирования. Для уточнения оценки экзаменатор может проводить короткий опрос-собеседование с обучающимся и (или) выдавать ему дополнительные задания.

## 6. Образовательные технологии

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

| Вид учебной работы                            | Возможные применяемые образовательные технологии  |
|---|---|
| Лекции  | Проблемная лекция.<br>Лекция-визуализация.<br>Лекция-беседа.<br>Лекция-дискуссия.<br>Лекция-исследование.   |
| Практические занятия /<br>Лабораторные работы | Репродуктивные, частично поисковые, исследовательские (поисковые), сотрудничества на основе: анализа конкретных ситуаций, обучающих игр, эвристической беседы, обсуждения сложных и дискуссионных вопросов и проблем, кооперации и взаимодействия |
| Самостоятельная работа обучающихся            | Подготовка к лекциям.<br>Подготовка к практическим занятиям.<br>Изучение дополнительной литературы и самостоятельное формирование конспекта.<br>Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации   |
| Консультации                                  | Управление процессом освоения учебной информации, применения знаний на практике, поиска новой учебной информации  |
| Промежуточная аттестация обучающихся          | В установленной учебным планом форме в устном или письменном виде с применением ФОС по дисциплине   |

## 7. Реализация дисциплины при использовании технологий электронного обучения и (или) дистанционных образовательных технологий

В электронной информационно-образовательной среде БГТУ размещается электронный курс дисциплины, включающий в себя:

- сведения об авторе курса;
- краткое описание курса;
- рабочую программу дисциплины;
- презентационные материалы для проведения занятий лекционного типа;
- методические указания для выполнения расчетно-графической работы/курсового проекта/курсовой работы;
- материалы и тестовые задания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

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

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

1. Структура, содержание и оформление рефератов: методические указания для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Н. Г. Каленикова, А. А.Салогуб, М. Г. Пурыгина]. – Брянск : БГТУ, 2018. – 78 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].
2. Методология исследования в сфере физической культуры и спорта : методические указания к практическим, научно-исследовательским занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Карева, Г. В. Гудина]. – Брянск : БГТУ, 2018. – 38 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].

3. Диагностика и оценка уровня здоровья: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская] . – Брянск : БГТУ, 2018. – 27 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].
4. Профессионально-прикладные физические упражнения в режиме трудового дня : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 21 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].
5. Методика и техника выполнения физических упражнений на практических занятиях в тренажерном зале: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки/ [разраб. Г. М. Бойко, Н.Г. Каленикова, Л. Н. Кабанова, М. Г. Пурыгина,]. – Брянск: БГТУ, 2020. – 37 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].
6. Правила и алгоритмы оказания доврачебной помощи на занятиях по физической культуре: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г.Е. Сякина, А.М. Федорцов, Е.А. Цыбульская]. – Брянск: БГТУ, 2020. – 18 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].
7. Сякина, Г.Е. Всероссийский физкультурный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / Г.Е. Сякина, Г.В. Карева, Е.А. Цыбульская. – Брянск: БГТУ, 2016. – 100с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].
8. Сякина, Г.Е. Фитнес: самостоятельные занятия: учебное пособие/ Г.Е. Сякина, Г.В. Карева, Е.А. Цыбульская. – Брянск: БГТУ, 2017. – 102 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].
9. Карева, Г. В. Методологические основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Г. В. Карева, Г. Е. Сякина, Е.А. Цыбульская. – Брянск: БГТУ, 2018. – 98 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].
10. Карева, Г. В. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г. В. Карева, Г. Е. Сякина. – Брянск: БГТУ, 2021. – 56 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].

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

### ***Основная литература***

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 02.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Фёдорова, Т. Ю Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания / Т. Ю Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 80 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122063.html> (дата обращения: 02.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Казань : Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана, 2021. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117467.html> (дата обращения: 02.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия : учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-00047-620-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119003.html> (дата обращения: 02.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html> (дата обращения: 02.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>
6. Мельничук, А. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / А. А. Мельничук, Д. С. Приходов, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с. — ISBN 978-5-86433-824-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116651.html> (дата обращения: 02.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html> (дата обращения: 02.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 02.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100141.html> (дата обращения: 02.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе : учебно-методическое пособие / В. А. Кувалдин, В. Н. Кувалдина, О. В. Масунова [и др.]. — Тюмень : Издательство «Титул», 2018. — 120 с. — ISBN 978-5-98249-097-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107611.html> (дата обращения: 02.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### ***Дополнительная литература***

1. Сякина, Г. Е. Основы самомассажа : учеб. пособие / Г. Е. Сякина, Г. В. Карева, Е. А. Цыбульская. — Брянск : БГТУ, 2020. — 106 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].
2. Карева, Г. В. Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих физических упражнений для студентов: учеб. пособие / Г. В. Карева [и др.]. - Брянск: БГТУ, 2012. - 63 с. [электронный ресурс в ЭБС БГТУ].
3. Бойко Е. С. Физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Е. С. Бойко, [и др.]. - Брянск: БГТУ, 2014. - 76 с. [электронный ресурс в ЭБС БГТУ]

#### ***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 НБ БГТУ <https://libri.tu-bryansk.ru/>
2. Электронный каталог <http://mark.libri.tu-bryansk.ru/marcweb2/Default.asp>
3. Электронно-библиотечные системы (ЭБС)
  - ЭБС Лань <https://e.lanbook.com>
  - ЭБС IPR-books <http://www.iprbookshop.ru>
  - ЭБС ИД «Гребенников» <https://grebennikon.ru>
  - Научная Электронная Библиотека <http://www.elibrary.ru>

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

1. Электронная информационно-образовательная среда Брянского государственного технического университета на платформе «Moodle».
2. Офисный пакет приложений «Microsoft Office» или LibreOffice

#### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для обеспечения обучения имеется следующая материально-техническая база:

- аудитория для проведения лекционных занятий и организации защиты курсовых работ/курсовых проектов (при их наличии), оборудованная персональными компьютерами (для выполнения курсовых работ/проектов или расчетно-графических работ), мультимедийными системами комплексного воспроизведения информации (для чтения лекций, защиты работ/проектов), средствами звуковоспроизведения (по возможности) с наличием доступа в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
- компьютерный класс для проведения лабораторных работ с установленным комплектом программного обеспечения и доступом в информационно-коммуникационную сеть Интернет / лаборатория со специализированным оборудованием для проведения лабораторных работ (по необходимости) / специализированные помещения и/или открытые площадки для практических занятий по физической культуре и спорту (при их наличии) с необходимым набором спортивного инвентаря;
- учебная аудитория, оснащенная комплектом мебели и доской, для проведения консультаций, зачета, зачета с оценкой, экзамена;
- компьютерные классы с постоянным доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», а также читальные залы научной библиотеки БГТУ для самостоятельной работы обучающихся.

#### **10. Особенности организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

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

При проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований:

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

## **11. Методические материалы по дисциплине**

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

Основными формами организации обучения по дисциплине являются лекции (при наличии), практические занятия (при наличии) и самостоятельная работа обучающихся.

Организация теоретического обучения предполагает использование инновационных технологий проведения занятий лекционного типа, к которым, в частности, относятся: проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-исследование.

1. *Проблемная лекция* предполагает преимущественно всесторонний анализ исторических и социокультурных, образовательных явлений, научный поиск истины. Проблемная лекция опирается на логику последовательно моделируемых проблемных ситуаций путем постановки проблемных вопросов или предъявления проблемных задач.
2. *Лекция-визуализация* реализует принцип наглядности и учит обучающихся преобразовывать устную и письменную информацию в визуальную форму, что формирует у них профессиональное мышление за счет систематизации и выделения наиболее значимых, существенных элементов содержания обучения.
3. *Лекция-беседа* является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения обучающихся в учебный процесс. Такая лекция предполагает непосредственный контакт (диалог) педагогического работника с аудиторией.
4. *Лекция-дискуссия*, в которой в отличие от лекции-беседы педагогический работник при изложении лекционного материала не только использует от-веты обучающихся на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами.

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

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

Задачи практических занятий:

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

Содержание практических работ составляют:

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

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

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

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

Порядок подготовки лабораторного занятия:

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

Формы проведения лабораторных занятий:

- фронтальная;
- по циклам;
- индивидуальная;



- смешанная (комбинированная).

При проведении лабораторных работ используют три подхода к их выполнению:

- на основе рецептурных действий обучающихся, когда они проявляют умение работать преимущественно в стандартных условиях, отраженных в руководстве по лабораторному практикуму;
- на основе частично поисковых действий, когда обучающиеся могут действовать достаточно самостоятельно, решать несложные творческие задачи при подсказке или непосредственном руководстве преподавателя;
- на основе активных творческих действий обучающихся, когда они проявляют способность действовать в условиях, близких к реальным, используя запас приобретенных знаний.

Самостоятельная работа обучающихся предполагает аудиторную и внеаудиторную формы организации.

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

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

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

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

## 11.2. Методические материалы для обучающихся

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

| Вид учебной работы   | Организация деятельности обучающегося   |
|----------------------|---|
| Лекции (при наличии) | Изучение дисциплины следует начинать с прослушивания и конспектирования лекций, перечитывать конспект перед выполнением домашних заданий и практическими занятиями. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать педагогическому работнику на консультации, на практическом занятии. Над конспектами лекций надо работать систематически: первый просмотр рекомендуется сделать вечером того же дня, когда была прочитана лекция, затем просмотреть через 3-4 дня, и сделать это еще раз накануне практического занятия. |

|  |  |
|--|--|
| Практические занятия (при наличии)   | Ознакомление с целью и задачами занятия. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме. Выполнение (решение) практических заданий и задач по алгоритму, на основе частично поисковой и или исследовательской деятельности и др.  |
| Лабораторные работы (при наличии)  | Выполнение лабораторной работы предполагает: подготовку к эксперименту (ознакомление с целью и задачами, ходом лабораторной работы, работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, подготовка таблиц для фиксирования хода и результатов опытно-экспериментальной работы и др.); проведение измерений (вводный и текущий инструктаж, проведение опытов и экспериментов); обработку полученных результатов; формулировку выводов и написание отчета. Защита отчета по лабораторной работе.   |
| Изучение дополнительной литературы и самостоятельная подготовка к занятиям             | Ознакомление с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в конкретной теме. Составление аннотаций к прочитанным источникам и др. Рефлексия собственных достижений   |
| Выполнение расчетно-графической работы/курсового проекта/курсовой работы (при наличии) | При выполнении расчетно-графической работы/курсового проекта/курсовой работы, обучающемуся следует придерживаться методических указаний. Предусмотрен следующий алгоритм действий: выбор варианта РГР/темы курсовой работы/курсового проекта, подбор и систематизация теоретического материала, являющегося основой для написания теоретического раздела/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 промежуточной аттестации необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, шкалу оценивания и др.   |

## 12. Оценочные материалы по дисциплине

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

Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины в соответствии с закрепленными индикаторами достижения компетенций и планируемыми результатами освоения дисциплины представлены в Фонде Оценочных Средств (ФОС) по дисциплине.

### 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости

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

- обучающийся ответил правильно на более, чем 90 % заданных вопросов или вопросов тестов, выполнил и успешно защитил практические работы, показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т. д. – «отлично» (максимальный уровень освоения компетенций);

- обучающийся ответил правильно на 75-89 % заданных вопросов или вопросов-тестов, выполнил и защитил практические работы с незначительными замечаниями, показал хорошее владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т. д. – «хорошо» (средний уровень освоения компетенций);
- обучающийся ответил правильно на 60-74 % заданных вопросов или вопросов-тестов, выполнил и защитил практические работы со значительными замечаниями, показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т. д. – «удовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций);
- обучающийся ответил правильно на менее, чем 60 % заданных вопросов или вопросов тестов, не выполнил все или выполнил часть практических работ, не защитил или защитил их со значительными замечаниями, при выполнении задания обучающийся не продемонстрировал уровень самостоятельного владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т. д. – «неудовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций не достигнут).

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

### 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

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

| Уровень освоения (оценка)                                     | Планируемые результаты освоения дисциплины  |
|---|---|
| Максимальный уровень освоения<br>(зачтено / отлично)          | Обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, уверенно это демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.   |
| Средний уровень освоения<br>(зачтено / хорошо)                | Обучающийся знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.   |
| Минимальный уровень освоения<br>(зачтено / удовлетворительно) | Обучающийся знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. |

|  |  |
|--|--|
| Минимальный уровень освоения не достигнут (не зачтено / неудовлетворительно) | Обучающийся не знает на пороговом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. |
|--|--|

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

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

#### 12.5. Характеристика результатов обучения

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

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

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

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в соответствии с закрепленными индикаторами достижения компетенций и планируемыми результатами освоения дисциплины представлены в Фонде Оценочных Средств (ФОС) по дисциплине.

### 13. Воспитательная работа

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

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

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

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, и т. п.