



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

**Механико-технологический факультет**

*(наименование факультета/института)*

**Кафедра «Физическое воспитание и спорт»**

*(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)*

**УТВЕРЖДАЮ**

**Первый проректор по учебной  
работе и цифровизации**

**В.А. Шкаберин**

**«25» апреля 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**«Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка»**

*(наименование дисциплины)*

**27.03.01 Стандартизация и метрология**

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

**Стандартизация и метрологическое обеспечение производства**

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

**высшее образование – бакалавриат**

*(уровень образования)*

**Бакалавр**

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

**очная**

*(форма обучения)*

**2023**

*(год набора)*

**Брянск 2023**

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

(наименование дисциплины)

27.03.01 Стандартизация и метрология

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Стандартизация и метрологическое обеспечение производства

(направленность (профиль)/специализация образовательной программы)

**Разработал(и):**

доцент, к.п.н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Г.В. Карева

(И.О. Фамилия)

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

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

(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

«15» марта 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Н.Г. Каленикова

(И.О. Фамилия)

**Согласовано:**

Заведующий выпускающей кафедрой

«Управление качеством, стандартизация и метрология»

(наименование выпускающей кафедры)

к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Чистоклетов Н.Ю.

(И.О. Фамилия)

© Г.В. Карева, 2023

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет», 2023

## 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 .....   | 5  |
| 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....   | 7  |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 8  |
| 5.1. Структура дисциплины.....  | 8  |
| 5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам)<br>дисциплины.....   | 8  |
| 5.3. Лекции .....   | 9  |
| 5.4. Лабораторные работы .....  | 9  |
| 5.5. Практические занятия .....   | 9  |
| 5.6. Самостоятельная работа обучающихся .....   | 10 |
| 5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной<br>аттестации обучающихся .....   | 16 |
| 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....   | 16 |
| 7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ<br>ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....   | 17 |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 18 |
| 8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы<br>обучающихся .....  | 18 |
| 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 ..... | 21 |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 22 |
| 10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА<br>ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ<br>ЗДОРОВЬЯ.....   | 22 |

|   |    |
|---|----|
| 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....  | 24 |
| 11.1. Методические материалы для педагогических работников .....  | 24 |
| 11.2. Методические материалы для обучающихся .....  | 25 |
| 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 26 |
| 12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....  | 26 |
| 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости .....  | 26 |
| 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся .....   | 28 |
| 12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине .....   | 29 |
| 12.5. Характеристика результатов обучения .....   | 29 |
| 12.6. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля<br>успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ..... | 30 |
| 13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....   | 30 |

## **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 27.03.01 Стандартизация и метрология, профиль «Стандартизация и метрологическое обеспечение производства».

### **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 курсах во 2,3,4 семестрах.

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

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 1 – Требования к результатам освоения учебной дисциплины

| Код и наименование компетенции  | Индикаторы компетенций   | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:   |   |  |
|---|--|--|---|--|
|   |  | знать  | Уметь   | владеть  |
| УК-7.<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; | – виды здоровьесберегающих технологий  | – анализировать физиологические особенности организма;<br>– анализировать и выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;<br>– анализировать и выбирать условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.     | – основными навыками применения здоровьесберегающих технологий   |
|   | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;  | – этапы планирования рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | – анализировать и выбирать нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;<br>– планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. | – основными навыками планирования собственного рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>УК-7.3.</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> | <p>– нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p>– подбирать и применять методы физической культуры для совершенствования основных физических качеств;</p> <p>– идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации;</p> <p>– беречь и укреплять свое здоровье, физическое и психическое благополучие.</p> | <p>– поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |
|--|--|---|--|--|

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 360 академических часов. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы и семестрам представлено в таблице 2.

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

[illegible]

| Виды учебной работы в соответствии с учебным планом образовательной программы | Трудоемкость, час. |         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--------------------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | Всего              | Семестр |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |                    | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | А | В | С |
| семестр   |                    |         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.5. Курсовая работа (контроль), семестр                                      |                    |         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.6. Расчетно-графическая работа (контроль), семестр                          |                    |         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.7. Контрольная работа (контроль), семестр                                   |                    |         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Общая трудоемкость (- з.е.)</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 |
| Раздел 1. 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>176</b>           | <b>157</b>             |

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

Распределение формируемых компетенций по разделам дисциплины представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Формирование компетенций по разделам дисциплины

| Наименование раздела (темы) дисциплины | Код индикатора достижения компетенции |        |        |
|--|---------------------------------------|--------|--------|
|  | УК-7.1                                | УК-7.2 | УК-7.3 |

| Наименование раздела (темы) дисциплины                 | Код индикатора достижения компетенции |        |        |
|--|---------------------------------------|--------|--------|
|  | УК-7.1                                | УК-7.2 | УК-7.3 |
| Тема1. Вводное занятие                                 | +                                     | +      | +      |
| Тема2. Легкая атлетика                                 | +                                     | +      | +      |
| Тема3. Волейбол  | +                                     | +      | +      |
| Тема4. Баскетбол                                       | +                                     | +      | +      |
| Тема 5. Гимнастика.<br>Бадминтон.<br>Настольный теннис | +                                     | +      | +      |

### 5.3. Лекции

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

Таблица 5 – Тематика и содержание лекций

| Наименование<br>темы дисциплины | Тема лекции | Содержание лекции | Трудоемкость,<br>час. |
|---------------------------------|-------------|-------------------|-----------------------|
| -                               | -           | -                 | -                     |
| <b>Итого</b>                    | -           | -                 | -                     |

### 5.4. Лабораторные работы

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены учебным планом образовательной программы (таблица 6).

Таблица 6 – Тематика лабораторных работ

| Наименование<br>темы дисциплины | Тема лабораторной работы | Трудоемкость,<br>час. |
|---------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| —                               | —                        | —                     |
| <b>Итого</b>                    | —                        | —                     |

### 5.5. Практические занятия

Практические занятия по дисциплине предусмотрены учебным планом образовательной программы.

Перечень практических занятий, их содержание и трудоемкость представлены в таблице 7.

Таблица 7 – 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. 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. 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. 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.<br>Инструктаж по баскетболу. СБУ, СПУ, ОРУ.<br>Повторение техники броска мяча по кольцу с места и в прыжке.<br>СБУ, СПУ, ОРУ с баскетбольным мячом. Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.<br>СБУ, СПУ, ОРУ. Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.<br>СБУ, СПУ, ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите.<br>Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания. Учебная игра | 12        | 2        |
| Тема 4.<br>Баскетбол       | 12-18 | Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге.<br>Совершенствование техники элементов волейбола. 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.<br>Инструктаж по баскетболу. СБУ, СПУ, ОРУ.   | 14        | 2        |

|                         |       |   |           |          |
|-------------------------|-------|---|-----------|----------|
|                         |       | <p>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 5. Гимнастика.     | 19-24 | Ритмическая гимнастика  | 12        | 2        |
| <b>Итого</b>            |       |   | <b>48</b> | <b>2</b> |
| Тема 1. Вводное занятие | 1     | Первичный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой  | 2         | 3        |
| Тема 2. Легкая атлетика | 2-4   | <p>Инструктаж по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения (СБУ).</p> <p>Специальные прыжковые упражнения (СПУ).</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета.</p> <p>Повторение строевых упражнений.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p>  | 6         | 3        |
| Тема 3. Волейбол        | 5-10  | <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Передача волана на месте, в движении. Освоение технике нападения, подачи.</p> <p>Обучение перемещениям и перемещениям с передачей волана. Двухсторонняя игра.</p> <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Техника подачи. Прием мяча.</p> <p>Освоение техники нападения, подрезки. Учебно-тренировочная игра.</p>   | 12        | 3        |
| Тема 4. Баскетбол       | 11-16 | <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Бег с изменением направления по сигналу. Игровые задания. Учебная игра</p>  | 12        | 3        |
| Тема 5. Бадминтон.      | 17-24 | <p>СБУ, СПУ, ОРУ. Передача волана на месте, в движении.</p> <p>Освоение технике нападения, подачи. Обучение перемещениям и перемещениям с передачей волана.</p> <p>Двухсторонняя игра.</p>  | 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.                 | 2-4   | Инструктаж по легкой атлетике.  | 6         | 4        |

|                              |       |   |           |          |
|------------------------------|-------|---|-----------|----------|
| Легкая атлетика              |       | Специальные беговые упражнения (СБУ).<br>Специальные прыжковые упражнения (СПУ).<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета.<br>Метание теннисного мяча   |           |          |
| Тема 3.<br>Волейбол          | 5-10  | Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге.<br>Совершенствование техники элементов волейбола. 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.<br>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.<br>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> |

## 5.6. Самостоятельная работа обучающихся

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение, представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Вопросы для самостоятельного изучения дисциплины

| Наименование темы дисциплины                              | Вопросы для самостоятельного изучения темы  |
|---|---|
| Тема 1.<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.

В таблице 9 указаны виды самостоятельной работы, выполняемые обучающимися при изучении соответствующих тем дисциплины.

Таблица 9 – Виды самостоятельной работы

| Наименование темы дисциплины                              | Виды самостоятельной работы   |
|---|---|
| Тема 1.<br>Вводное занятие                                | Анализ нормативных документов.  |
| Тема 2.<br>Легкая атлетика                                | Изучение дополнительной литературы.<br>Дополнительные занятия во внеурочное время.<br>Подготовка реферата по теме |
| Тема 3.<br>Волейбол                                       | Изучение дополнительной литературы<br>Дополнительные занятия во внеурочное время.<br>Подготовка реферата по теме  |
| Тема 4.<br>Баскетбол                                      | Изучение дополнительной литературы<br>Дополнительные занятия во внеурочное время.<br>Подготовка реферата по теме  |
| Тема 5.<br>Гимнастика.<br>Бадминтон.<br>Настольный теннис | Изучение дополнительной литературы<br>Дополнительные занятия во внеурочное время.<br>Подготовка реферата по теме  |

Учебным планом в рамках дисциплины предусмотрено выполнение рефератов.

### 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>).

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

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы контрольно-оценочных мероприятий, проводимых в рамках текущего контроля успеваемости, представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Формы и периодичность текущего контроля успеваемости

| Вид учебной работы                 | Форма текущего контроля успеваемости   | Периодичность осуществления |
|------------------------------------|--|-----------------------------|
| Практические занятия               | Тестирование физической подготовленности (контрольные упражнения)                        | На каждом занятии           |
| 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 ходе освоения дисциплины применяются следующие образовательные технологии: личностно-ориентированные, активизации деятельности обучающихся, интеллектуальной направленности, проблемного обучения, диалоговые и профессионально-ориентированные (таблица 11).

Таблица 11 – Образовательные технологии, применяемые в ходе преподавания дисциплины

| <b>Вид учебной работы</b>            | <b>Применяемые образовательные технологии</b>  |
|--------------------------------------|--|
| Практические занятия                 | Активные и интерактивные, групповые и индивидуальные здоровьесберегающие (фитнес технологии, игровые) и др.  |
| Самостоятельная работа обучающихся   | Подготовка к практическим занятиям.<br>Составление комплекса физических упражнений различной направленности.<br>Самостоятельные тренировочные занятия.<br>Написание рефератов<br>Подготовка к зачету |
| Консультации                         | Управление процессом освоения учебной информации, применения знаний на практике, поиска новой учебной информации   |
| Промежуточная аттестация обучающихся | Сдача нормативов   |

## **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;
- полный перечень тем дисциплины;
- методические указания по выполнению каждого практического задания;
- материалы и тестовые задания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Наименование электронного курса в электронной информационно-образовательной среде БГТУ — «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка – автор Карева Г.В. для обучающихся по направлению подготовки 27.03.01 Стандартизация и метрология, профиль «Стандартизация и метрологическое обеспечение производства», форма обучения – очная.

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. 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. Питание при занятиях фитнесом : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская . - Брянск : БГТУ, 2020. - 19 с.

4. Физическая культура и спорт. Методика и техника выполнения физических упражнений на практических занятиях в тренажерном зале : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Г. Е. Сякина, Г. М. Бойко, Л. Н. Кабанова, М. Г. Пурыгина . - Брянск : БГТУ, 2020. - 37 с.

5. Физическая культура и спорт. Правила и алгоритмы оказания доврачебной помощи на занятиях по физической культуре : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Г. Е. Сякина, А. М. Федорцов, Е. А. Цыбульская . - Брянск : БГТУ, 2020. - 18 с.

6. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Атлетическая гимнастика: спортивные гантели и их применение : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения всех направлений подгот. / разработ. Г. В. Карева. - Брянск : БГТУ, 2021. - 21 с.

7. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Комплексы упражнений на тренажерах на начальном этапе обучения для девушек : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. Е. Сякина. - Брянск : БГТУ, 2021. - 15 с.

8. 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. / разраб. А. М. Федорцов. - Брянск : БГТУ, 2021. - 13 с.

9. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Фитнес-технологии: система высокоэффективных тренировок Табата : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разраб. Г. М. Бойко. - Брянск : БГТУ, 2022. - 16 с.

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

11. 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. / разраб. Г. В. Карева. - Брянск : БГТУ, 2022. - 11 с.

12. Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Степ-аэробика: обучение базовым шагам. Техника выполнения упражнений : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разраб. Г. Е. Сякина. - Брянск : БГТУ, 2022. - 25 с.

## **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.— URL: <https://www.iprbookshop.ru/116614.html> . — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122153.html> (. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122130.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Попов, В. И. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника у студентов : учебно-методическое пособие / В. И. Попов, М. В. Жеванова. — Макеевка : Донбасская национальная академия строительства и архитектуры, ЭБС АСВ, 2021. — 75 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122703.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия : учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 72 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119003.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. 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. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117467.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. 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. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122063.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

9. Физическая культура и спорт : курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. - 380 с. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

11. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрatenko. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

12. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, О. В. Лимаренко, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2021. — 122 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116652.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

**б) дополнительная литература:**

1. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки : учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 175 с.. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125825.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 3-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 112 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121216.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья : монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.] ; под редакцией Т. П. Бегидовой. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 202 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103445.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/103445>.

4. Шайхетдинов, Р. Г. Силовой фитнес как основа прикладной физической культуры будущих работников нефтегазовой отрасли : учебное пособие / Р. Г. Шайхетдинов, А. В. Захарова ; под редакцией Г. А. Сулкарнаевой. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2022. — 81 с — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126813.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

**в) справочная литература:**

1. Айрапетян, А.Т. Краткий медицинский терминологический словарь [Электронный ресурс] : / А.Т. Айрапетян, В.Ф. Даллакян. – Электрон. Дан. – Москва : Человек, 2010. – 191 с.

2. Дёшин, Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте: справочник [Электронный ресурс] : справочник. – Электрон. Дан. – Москва : Советский спорт, 2014. – 64 с.

3. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации : справочник / составитель А. В. Царик. – 5-е изд. . – Москва : Спорт-Человек, 2018. – 1144 с.

4. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). – Москва : Юстицинформ, 2009. – 328 с.

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

1. Сайт научной библиотеки БГТУ (<https://libri.tu-bryansk.ru>)

2. Электронно-библиотечная система «Лань» (<https://e.lanbook.com>).
3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru>).
4. Электронно-библиотечная система ИД «Гребенников» (<https://grebennikon.ru>).
5. Единое окно доступа к информационным ресурсам (<http://window.edu.ru>).
6. Национальная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru>).
7. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» (<http://school-collection.edu.ru>).
8. Федеральный Интернет-портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru>).

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

1. Операционная система класса Microsoft Windows.
2. Пакет офисных прикладных программ OpenOffice или Microsoft Office.
3. Справочная правовая система «КонсультантПлюс».

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

Спортивные залы кафедры «Физическое воспитание и спорт» должны быть оборудованы согласно требованиями к спортивным сооружениям.

Для самостоятельной работы обучающимся предоставляются компьютерные классы с постоянным доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», а также читальные залы научной библиотеки БГТУ. Кроме того, на кафедре, должна быть сформирована необходимая методическая база, охватывающая основные научные тематики исследований 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

Основными формами организации обучения по дисциплине являются практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

*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: совершенствованию физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, а также по приобретению необходимых умений и навыков в избранном виде спорта, соревновательную практику (знакомство с правилами соревнований и судейством их), контрольное тестирование.

Состав и содержание практического занятия определяется его ведущей дидактической целью: формирование практических умений; профессиональных (выполнять определенные действия, операции, необходимые в профессиональной деятельности. Состав и содержание практических занятий направлены на реализацию требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников. Они должны охватывать весь круг профессиональных умений, на подготовку к которым ориентирована данная дисциплина и вся подготовка специалиста.

В процессе практического занятия студенты выполняют задание под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала. Выполнение студентами практических заданий направлено на: обобщение, систематизацию, углубление теоретических знаний по конкретным темам учебной дисциплины; формирование умений принять полученные знания в практической деятельности.

Результатом выполнения практической части дисциплины является сдача зачетных нормативов.

Задачи практических занятий:

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

Содержание практических работ составляют:

- 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: подготовка к занятиям; дополнительные тренировочные упражнения, текущий самоконтроль.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием педагогического работника являются: текущие консультации, прием и разбор индивидуальных заданий (в часы практических занятий) и др.

Дидактической целью самостоятельной работы по дисциплине может быть следующее:

- приобретение новых знаний, овладение умением самостоятельно приобретать знания;
- закрепление и уточнение знаний;
- выработка умения применять знания при решении учебных и практических задач в области физической культуры и спорта;
- формирование умений и навыков двигательной активности и культуры здоровья.

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на нормативы выполнения зачетных упражнений и др.

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

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

## 11.2. Методические материалы для обучающихся

Обучающимся, изучающим дисциплину, необходимо знать требования, предъявляемые к их различным видам учебных занятий, в том числе лекционным, практическим, индивидуальным и др. (таблица 12).

Таблица 12 – Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины

| Вид учебной работы  | Организация деятельности обучающегося  |
|---|--|
| Практические занятия  | Ознакомление с целью и задачами занятия. Просмотр видеозаписей по заданной теме. Выполнение дополнительных тренировочных упражнений и индивидуальных заданий.  |
| Изучение дополнительной литературы и самостоятельное формирование конспекта | Ознакомление с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в конкретной теме. Составление аннотаций к прочитанным источникам и др. Рефлексия собственных достижений |

| <b>Вид учебной работы</b> | <b>Организация деятельности обучающегося</b>   |
|---------------------------|--|
| Подготовка к зачету       | При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на нормативы выполнения контрольных и зачетных упражнений, рекомендуемую литературу, шкалу оценивания и др. |

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины

| <b>Код индикатора достижения компетенции</b> | <b>Оценочные средства текущего контроля успеваемости</b>                             | <b>Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся</b>   |
|--|--|--|
| УК-7.1                                       | 1. Тестирование физической подготовленности (контрольные упражнения).<br>2. Рефераты | Контрольные нормативы (зачетные упражнения) представлена в ФОС по дисциплине<br>Индивидуальные задания |
| УК-7.2                                       | 1. Тестирование физической подготовленности (контрольные упражнения).<br>2. Рефераты | Контрольные нормативы (зачетные упражнения) представлена в ФОС по дисциплине<br>Индивидуальные задания |
| УК-7.3                                       | 1. Тестирование физической подготовленности (контрольные упражнения).<br>2. Рефераты | Контрольные нормативы (зачетные упражнения) представлена в ФОС по дисциплине<br>Индивидуальные задания |

### 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.

Оценивание индивидуальных заданий (*реферата*) при устном ответе в процессе изучения дисциплины рекомендуется осуществлять с использованием следующей шкалы.

Оценка «зачтено» ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала, вопросы излагаются систематизировано и последовательно, при затруднении задаются дополнительные вопросы;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- продемонстрировано системное и знание программного материала, точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации, продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- продемонстрировано усвоение основной литературы.

Оценка «не зачтено» ставится, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

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

Критерии и шкала оценки реферата по дисциплине представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Критерии и шкала оценки реферата по дисциплине

| Оценка    | Оцениваемые параметры  |
|-----------|--|
| «отлично» | Теоретический вопрос раскрыт полностью без смысловых и логических ошибок. На защите ответ обучающегося полный и правильный. Обучающийся способен изложить решение задания, сделать собственные выводы, проанализировать основные показатели. |
| «хорошо»  | Теоретический вопрос раскрыт на достаточно хорошем уровне возможны смысловых и логических неточности. На защите ответ обучающегося в целом неполный и правильный.  |

| Оценка                | Оцениваемые параметры  |
|-----------------------|--|
|                       | Обучающийся способен изложить решение задания, сделать собственные выводы, проанализировать основные показатели.   |
| «удовлетворительно»   | Теоретический вопрос раскрыт на достаточном уровне, без значительных логических ошибок. связанные с неполнотой ответа, и освоенностью вопроса и пр.. На защите ответ неполный. Обучающийся способен четко изложить решение задания, но допускает неточности в формулировке собственных выводов и анализе основных показателей. .   |
| «неудовлетворительно» | Теоретический вопрос не раскрыт или раскрыт не полностью при наличии разного рода неточностей и ошибок. Задание решено со значительными недочетами, с неполными ответа, с неправильным исчислением данных. На защите ответ обучающегося неполный. Обучающийся не способен четко изложить решение задания, допускает неточности в формулировке собственных выводов, не способен проанализировать основные показатели. Графический материал не представлен или представлен не в полном объеме. |

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

### 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

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

Таблица 15 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

| Уровень освоения<br>(оценка) | Планируемые результаты освоения дисциплины   |
|------------------------------|--|
| Высокий (зачтено)            | Обучающийся умело применяет на практике полученные знания, уверенно это демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Умеет увязывать теорию с практикой, анализировать и учитывать физиологические особенности организма, выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической 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) |
| Повышенный<br>(зачтено)      | Обучающийся владеет основными навыками применения здоровьесберегающих технологий, знает условия реализации их в будущей профессиональной деятельности для поддержания здорового образа жизни. Учитывает нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности, планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания с учетом физиологических особенностей организма. Полученные знания уверенно демонстрирует в ходе промежуточной аттестации . Результаты тестирования показывает   |

| Уровень освоения (оценка)                    | Планируемые результаты освоения дисциплины  |
|--|---|
|  | на уровне 3,5 – 4,5 средний балл.   |
| Базовый (зачтено)                            | Обучающийся умеет на базовом уровне применять полученные знания на практики, допускает отдельные ошибки. Испытывает определенные трудности в реализации методов физической культуры для совершенствования основных физических качеств опираясь на физиологические особенности организма. Знает основные здоровьесберегающих 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. |
| Низкий (не зачтено / «неудовлетворительн о») | Обучающийся не знает на пороговом уровне практический материал, допускает грубые ошибки при его применении на занятиях. полученные знания на практики. Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Показатель аттестации по среднему баллу ниже 2,8.  |

## 12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине

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

## 12.5. Характеристика результатов обучения

Характеристики результатов обучения по дисциплине в зависимости от полученной обучающимся оценки приведены в таблице 16.

Таблица 16 – Характеристика результатов обучения по дисциплине

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

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

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

## **13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

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

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

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

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