



**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 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

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

*(наименование дисциплины)*

**27.03.02 Управление качеством**

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

**Управление качеством в производственно-технологических системах**

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

**высшее образование – бакалавриат**

*(уровень образования)*

**бакалавр**

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

**очная**

*(форма обучения)*

**2022**

*(год набора)*

**Брянск 2022**

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

*(наименование дисциплины)*

**27.03.02 Управление качеством**

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

**Управление качеством в производственно-технологических системах**

*(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)*

**«04» марта 2022 г., протокол № 9**

**Заведующий кафедрой**

\_\_\_\_\_  
к.п.н., доцент

*(ученая степень, ученое звание)*

\_\_\_\_\_  
*(подпись)*

\_\_\_\_\_  
Н.Г. Каленикова

*(И.О. Фамилия)*

**Согласовано:**

**Заведующий выпускающей кафедрой**

\_\_\_\_\_  
**«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, 2022

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ.....  | 5  |
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 5  |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ПРОГРАММЫ ФГОС .....   | 5  |
| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....   | 6  |
| 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....   | 9  |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....  | 9  |
| 5.1. Структура дисциплины.....  | 9  |
| 5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам)<br>дисциплины.....   | 10 |
| 5.3. Лекции .....   | 10 |
| 5.4. Лабораторные работы .....  | 11 |
| 5.5. Практические занятия .....   | 11 |
| 5.6. Самостоятельная работа обучающихся .....   | 13 |
| 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 ..... | 22 |
| 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 .....  | 23 |
| 11.1. Методические материалы для педагогических работников .....  | 23 |
| 11.2. Методические материалы для обучающихся .....  | 25 |
| 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....   | 25 |
| 12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....  | 25 |
| 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 ..... | 9  |
| 13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....   | 30 |

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт. Общая спортивная подготовка» (далее – дисциплина) ориентирована на формирование у обучающихся компетенций в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 27.03.02 Управление качеством, профиль «Управление качеством в производственно-технологических системах».

### 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, образовательной программы и реализуется на 1,2 курсах в 2, 3, 4 семестрах.

Параллельно изучаются дисциплины: «Физическая культура и спорт».

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 1 – Требования к результатам освоения учебной дисциплины

| Код и наименование компетенции   | Индикаторы компетенций   | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:   |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | знать  | уметь   | владеть  |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; | - физиологические особенности и организм;<br>- основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;<br>- условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной | — 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 |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  |   | деятел<br>ьност<br>и.  |   |  |
|  | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; | - нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;<br>- нормы 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 |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | бност<br>и.   |  |  |
|  | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | - метод<br>ы физич<br>еской<br>культу<br>ры для<br>совер<br>шенст<br>вован<br>ия<br>основ<br>ных<br>физич<br>еских<br>качест<br>в;<br>- основ<br>ные<br>опасн<br>ости<br>среды<br>обита<br>ния<br>челове<br>ка,<br>оцени<br>вать<br>риск<br>их<br>реализ<br>ации;<br>- техно<br>логии<br>укреп<br>ления<br>своего<br>здоров<br>ья,<br>физич<br>еского<br>и<br>психи<br>ческог<br>о<br>благоп<br>олучи<br>я. | –<br>подбира<br>ть и<br>применя<br>ть методы<br>физическ<br>ой<br>культуры<br>для<br>совершен<br>ствования<br>основных<br>физическ<br>их<br>качеств;<br>–<br>идентифи<br>цировать<br>основные<br>опасности<br>среды<br>обитания<br>человека,<br>оценивать<br>риск их<br>реализаци<br>и;<br>– беречь и<br>укреплять<br>свое<br>здоровье,<br>физи-<br>ческое и<br>психичес<br>кое<br>благополу<br>чие. | –<br>поддержив<br>ать<br>должный<br>уровень<br>физическо<br>й<br>подготовле<br>нности для<br>обеспечени<br>я<br>полноценн<br>ой<br>социальной<br>и<br>профессио<br>нальной<br>деятельнос<br>ти |



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

Общая трудоемкость дисциплины составляет - зачетных единиц(ы) (360 академических часа(-ов)). Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы и семестрам представлено в таблице 2.

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

| Виды учебной работы в соответствии с учебным планом образовательной программы                | Трудоемкость, час. |         |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|--------------------|---------|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | Всего              | Семестр |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |                    | 1       | 2  | 3  | 4  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | А | В | С |
| <b>1. Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками, в том числе:</b>          | <b>176</b>         | 32      | 48 | 48 | 48 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.1. Лекции, час.  | <b>0</b>           | -       | -  | -  | -  | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.2. Лабораторные работы, час.   | <b>0</b>           | -       | -  | -  | -  | - | - | - | - | - | - | - | - |
| в том числе в форме практической подготовки  |                    |         |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.3. Практические занятия, час.  | <b>176</b>         | 32      | 48 | 48 | 48 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| в том числе в форме практической подготовки  |                    |         |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>2. Самостоятельная работа обучающихся, час.</b>   | <b>157</b>         | 40      | 15 | 51 | 51 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| <b>3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, в том числе:</b> | <b>27</b>          |         |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.1. Экзамен, семестр  |                    | -       |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.2. Зачет, семестр  |                    | 234     |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.3. Зачет с оценкой, семестр  |                    | -       |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.4. Курсовой проект (контроль), семестр   |                    | -       |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.5. Курсовая работа (контроль), семестр   |                    | -       |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.6. Расчетно-графическая работа (контроль), семестр   |                    | -       |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.7. Контрольная работа (контроль), семестр  |                    | -       |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Общая трудоемкость (- з.е.)</b>   | <b>360</b>         | 360     |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |

#### 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       | <b>52</b>          |        |                     | <b>12</b>            | <b>40</b>              |

| Наименование раздела (темы) дисциплины | Трудоемкость, час. |        |                     |                      |                        |
|--|--------------------|--------|---------------------|----------------------|------------------------|
|  | Всего              | Лекции | Лабораторные работы | Практические занятия | Самостоятельная работа |
| Тема2 Легкая атлетика                  | 86                 |        |                     | 46                   | 40                     |
| Тема3. Волейбол                        | <b>116</b>         |        |                     | <b>72</b>            | <b>44</b>              |
| Тема4. Баскетбол                       | 106                |        |                     | 62                   | 44                     |
| Тема5. Гимнастика                      | 49                 |        |                     | 32                   | 17                     |
| Тема5. Бадминтон                       | 25                 |        |                     | 8                    | 17                     |
| Тема5. Настольный теннис               | 25                 |        |                     | 8                    | 17                     |
| <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 |
| 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 темы дисциплины | Тема лекции | Содержание лекции | Трудоемкость, 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<br>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

| Наименование<br>темы<br>дисциплины | Тема<br>практического<br>занятия                     | Содержание практического<br>занятия   | Трудоемкость,<br>час. |
|------------------------------------|--|---|-----------------------|
| Тема 1.<br>Вводное занятие         | Основные требования и правила допуска до занятий     | Прохождение медосмотра.<br>Предоставление справок.<br>Первичный и повторный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях физической культурой.   | 8                     |
| Тема 2.<br>Легкая атлетика         | Совершенствование умений и навыков в легкой атлетике | Инструктаж по легкой атлетике.<br>Специальные беговые упражнения (СБУ).<br>Специальные прыжковые упражнения (СПУ).<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета.<br>Повторение строевых упражнений.<br>Бег с ускорением (30-50 м) с максимальной скоростью. | 26                    |

| Наименование<br>темы<br>дисциплины                           | Тема<br>практического<br>занятия                            | Содержание практического<br>занятия  | Трудоемкость,<br>час. |
|--|---|--|-----------------------|
| Тема 3.<br>Волейбол  | Совершенствование умений и навыков в волейболе              | Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге. Совершенствование техники элементов волейбола. СБУ, СПУ, ОРУ. Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи. СБУ, СПУ, ОРУ со скакалкой. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. СБУ, СПУ, ОРУ со скамейкой. Учебная игра. СБУ, СПУ, ОРУ. Передачи по зонам Учебная игра с заданием. .Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.  | 48                    |
| Тема 4.<br>Баскетбол   | Совершенствование умений и навыков в баскетболе             | Инструктаж по баскетболу. СБУ, СПУ, ОРУ. Повторение техники броска мяча по кольцу с места и в прыжке. СБУ, СПУ, ОРУ с баскетбольным мячом. Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. СБУ, СПУ, ОРУ. Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. СБУ, СПУ, ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Тактические действия в защите. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания. Учебная игра. | 46                    |
| Тема 5.<br>Гимнастика,<br>Бадминтон,<br>Настольный<br>теннис | Совершенствование умений и навыков в избранных видах спорта | Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в зале по избранным видам спорта Ритмическая и художественная гимнастика Упражнения с гимнастическими предметами (обруч, лента, скакалка, мяч).   | 48                    |

| Наименование темы дисциплины | Тема практического занятия | Содержание практического занятия  | Трудоемкость, час. |
|------------------------------|----------------------------|---|--------------------|
|                              |                            | СБУ, СПУ, ОРУ. Передача волана на месте, в движении. Освоение техники нападения, подачи. Обучение перемещениям и перемещениям с передачей волана. Двухсторонняя игра. СБУ, СПУ, ОРУ. Техника подачи. Прием мяча. Освоение техники нападения, подрезки. Учебно-тренировочная игра. |                    |
| <b>Итого</b>                 | –                          | –   | <b>176</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; (утомление, 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

| Вид учебной работы   | Применяемые образовательные технологии  |
|----------------------|---|
| Практические занятия | Активные и интерактивные, групповые и индивидуальные здоровьесберегающие (фитнес технологии, игровые) и др. |



| Вид учебной работы                   | Применяемые образовательные технологии   |
|--------------------------------------|--|
| 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 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), профиль «Инжиниринг информационных систем», 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. Сякина, Г.Е. Всероссийский физкультурный комплекс ГТО. Учебно-методическое пособие / Г.Е. Сякина, Г.В. Карева. Е.А. Цыбульская. – Брянск: БГТУ, 2016. – 100с.

2. Сякина, Г. Е. Основы самомассажа : учеб. пособие / Г. Е. Сякина, Г. В. Карева, Е. А. Цыбульская. – Брянск : БГТУ, 2020. – 106 с.

3. Карева, Г. В. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой : учеб. пособие / Г. В. Карева, Г. Е. Сякина. - Брянск : БГТУ, 2021. - 56 с.

4. Физическая культура и спорт. Структура, содержание и оформление рефератов : метод. указания для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Н. Г. Каленикова, А. А.Салогуб, М. Г. Пурыгина]. - Брянск : БГТУ, 2018. – 78 с.

5. Физическая культура и спорт. Функциональные пробы для самоконтроля студентов : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Г. В. Карева, Е. А. Цыбульская] . – Брянск : БГТУ, 2018. – 26 с.

6. Физическая культура и спорт. Влияние физических упражнений на организм студентов : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Карева, Г. В. Гудина, Н. А. Стыркова]. – Брянск : БГТУ, 2018. – 24 с.

7. Физическая культура и спорт. Подготовка волейболистов: стойки, перемещения, передачи : метод. указания к практическим занятиям для студентов дневной формы обучения по всем направлениям подготовки. / [разраб. Л. Н. Кабанова, М. Г. Пурыгина, Г. М. Бойко]. – Брянск : БГТУ, 2018. – 23 с.

8. Физическая культура и спорт. Профессионально-прикладные физические упражнения в режиме трудового дня : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская] . – Брянск : БГТУ, 2019. – 21 с.

9. Физическая культура и спорт. Тренировка мышц брюшного пресса : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская] . – Брянск : БГТУ, 2019. – 32 с.

10. Физическая культура и спорт. Общая физическая и техническая подготовка баскетболистов : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Н. Г. Каленикова, Н. А. Стыркова]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 22 с.

11. Физическая культура и спорт. Физические упражнения на балансировочном диске : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Н. Г. Каленикова, Л. Н. Кабанова, Г. М. Бойко]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 23 с.

12. Физическая культура и спорт. Методика индивидуального подхода к применению средств для направленного развития отдельных физических качеств (выносливости, силы, гибкости) : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская, Т. И. Бацурина]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 35 с.

13. Физическая культура и спорт. Обучение атакующим ударам в настольном теннисе : метод. указания к секционным занятиям для студентов дневной формы обучения по всем направлениям подготовки. / [разраб. Г. Е. Сякина, Н. В. Волокова]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 18 с.

14. Физическая культура и спорт. Физические упражнения для изучения и совершенствования техники бросков, передач и ведения мяча в баскетболе : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Н. А. Стырькова]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 20 с.

15. Физическая культура и спорт. Упражнения художественной гимнастики с лентой: техника и методика обучения : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / [разраб. Г. М. Бойко]. – Брянск : БГТУ, 2020. – 19 с.

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

### ***а) основная литература***

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 312 с.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 173 с. – (Высшее образование). // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/452807> .

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. – 174 с.

4. Виленский, М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 216 с.

5. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента : учебник / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Л. Б. Андрющенко. – Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/100838>

6. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 84 с. //Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/185320>

7. Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие : [16+] / В. И. Кравчук ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2013. – 184 с.– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>

8. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва.: Издательский центр «Академия», 2003– 464 с.

9. Попов, В.Б. Легкая атлетика. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – Москва: Издательство «Человек», 2012. – 219 с.

10. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон / Ю.Н. Смирнов. – Москва, Советский спорт, 2011. – 248 с.

11. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. – Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с. //Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>

12. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол : учебно-методическое пособие / сост. Л. К. Федякина [и др.]. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 30 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/183066>

13. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. – Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. – 173 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/183496>

***б) дополнительная литература:***

1. Немеровский, В. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лекции для обучающихся по основной образовательной программе по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" : учебно-методическое пособие / В. М. Немеровский ; под общей редакцией Ж. В. Никулиной. – Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. – 321 с. // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151117>

2. Физическая культура и спорт. Предупреждение травматизма в волейболе : метод. указания к практическим занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подготовки. / [разраб. Г. В. Карева, Г. В. Гудина, А. М. Федорцов] . – Брянск : БГТУ, 2019. – 18 с.

3. Физическая культура и спорт. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская]. – Брянск : БГТУ, 2019. – 15 с.

4. Физическая культура и спорт. Лечебная гимнастика по предупреждению обострений и лечению заболеваний позвоночника : метод. указания к практическим занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб.: Н. Г. Каленикова, Н. А. Стыркова]. – Брянск : БГТУ, 2020. – 26 с.

5. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе : метод. указания к практическим занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Карева]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 20 с.

6. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Совершенствование технических приемов игры в бадминтон : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 16 с.

7. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Совершенствование навыков бега. Специальные беговые упражнения : метод. указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб.: Г. Е. Сякина, Е. А. Цыбульская]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 12 с.

8. Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Профилактика травматизма. Комплекс упражнений реабилитационной направленности при травмах плечевого пояса в волейболе : метод. указания к самостоятельной работе для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / разраб. А. М. Федорцов. – Брянск : БГТУ, 2021. – 13с.

***в) справочная литература:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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, прочитать и оформить задание, общаться с педагогическим работником и т. п.);

- обучающиеся с учетом их индивидуальных особенностей могут пользоваться необходимыми им техническими средствами;

- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов

аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

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

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;
- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию организации;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);
- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения Университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

## **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 тренировки 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 |
| 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

| Код индикатора достижения компетенции | Оценочные средства текущего контроля успеваемости                                    | Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся  |
|---------------------------------------|--|--|
| 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. 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,                        |

| Оценка | Оцениваемые параметры  |
|--------|--|
|        | допускает неточности в формулировке собственных выводов, не способен проанализировать основные показатели. Графический материал не представлен или представлен не в полном объеме. |

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

### 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

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

Таблица 15 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

| Уровень освоения (оценка)                   | Планируемые результаты освоения дисциплины   |
|---|--|
| Высокий (зачтено)                           | Обучающийся умело применяет на практике полученные знания, уверенно это демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Умеет увязывать теорию с практикой, анализировать и учитывать физиологические особенности организма, выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической 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 (зачтено)                        | Обучающийся владеет основными навыками применения здоровьесберегающих технологий, знает условия реализации их в будущей профессиональной деятельности для поддержания здорового образа жизни. Учитывает нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности, планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания с учетом физиологических особенностей организма. Полученные знания уверенно демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Результаты тестирования показывает на уровне 3,5 – 4,5 средний балл.  |
| Базовый (зачтено)                           | Обучающийся умеет на базовом уровне применять полученные знания на практике, допускает отдельные ошибки. Испытывает определенные трудности в реализации методов физической культуры для совершенствования основных физических качеств опираясь на физиологические особенности организма. Знает основные 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 / «неудовлетворительно») | Обучающийся не знает на пороговом уровне практический материал, допускает грубые ошибки при его применении на занятиях. полученные знания на практике. Не поддерживает   |

| Уровень освоения<br>(оценка) | Планируемые результаты освоения дисциплины   |
|------------------------------|--|
|                              | должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>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 спортивная 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 спортивная 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.