



**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**

**«22» апреля 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**«Физическая культура и спорт»**

*(наименование дисциплины)*

**38.03.01 Экономика**

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

**Финансы**

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

**высшее образование – бакалавриат**

*(уровень образования)*

**бакалавр**

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

**очно-заочная**

*(форма обучения)*

**2021**

*(год набора)*

**Брянск 2022**

Рабочая программа учебной дисциплины  
«Физическая культура и спорт»

*(наименование дисциплины)*

38.03.01 Экономика

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

Финансы

*(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

«Отраслевая экономика»

*(наименование выпускающей кафедры)*

к.э.н., доцент

*(ученая степень, ученое звание)*

*(подпись)*

Мельковская К.Р.

*(И.О. Фамилия)*

© Карева Г.В., 2022

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФГОС .....	5
3. Дисциплина непосредственно связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка», «Безопасность жизнедеятельности» и др. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	9
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
5.1. Структура дисциплины.....	10
5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины.....	11
5.3. Лекции .....	11
5.4. Лабораторные работы .....	12
5.5. Практические занятия.....	12
5.6. Самостоятельная работа обучающихся .....	13
5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	18
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	18
7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	19
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	19
8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся .....	19
8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	21
8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины .....	23
8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем .....	23
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	24
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	25
11.1. Методические материалы для педагогических работников .....	25
11.2. Методические материалы для обучающихся .....	27
12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	27
12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....	27
12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости .....	28
12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся .....	29
12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине.....	30
12.5. Характеристика результатов обучения .....	30
12.6. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	31
13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	31

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» (далее – дисциплина) ориентирована на формирование у обучающихся компетенций в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Финансы».

### 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 студента 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 обязательную часть учебного плана и реализуется на 1 курсе в 1 семестре.

### 3. ДИСЦИПЛИНА НЕПОСРЕДСТВЕННО СВЯЗАНА С ДИСЦИПЛИНОЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» И ДР. 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 организма; - основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; - условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей	– анализировать физиологические особенности организма; – анализировать и выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; – анализировать и выбирать условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.	– основными навыками применения здоровьесберегающих технологий

		про- фес- сио- наль- ной дея- тель- ности.		
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	- нор- мы физи- ческо й и ум- ствен- ной нагруз- ки для обес- пече- ния рабо- тоспо- соб- ности с уче- том фи- зиоло- гиче- ских расо- бен- ностей орга- низма; - нор- мы вре- мени для опти- маль- ного соче- тания физи- ческо й и ум-	— анализи- ровать и выбирать нормы физиче- ской и умствен- ной нагрузки для обес- печения работо- способно- сти с уче- том фи- зиологи- ческих особенно- стей ор- ганизма; — плани- ровать свое ра- бочее и свободное время для опти- мального сочетания физиче- ской и умствен- ной нагрузки и обеспе- чения ра- ботоспо- собности.	— основ- ными навыками планирова- ния соб- ственного рабочего и свободного времени для опти- мального сочетания физиче- ской и ум- ственной нагрузки и обеспече- ния рабо- тоспособ- ности

		ственной нагрузки и обеспечения работоспособности.		
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы физической культуры для совершенствования основных физических качеств;</li> <li>- основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации;</li> <li>- технологии укрепления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать и применять методы физической культуры для совершенствования основных физических качеств;</li> <li>– идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации;</li> <li>– беречь и укреплять свое здоровье, физическое и психическое благополучие.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul>



Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа). Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы и семестрам представлено в таблице 2.

[illegible]

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины представлена в виде тематического плана в таблице 3.

Таблица 1 – Тематический план дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость, час.				
	Всего	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>1. Теоретические основы физической культуры</b> Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	14	2	-	2	10
<b>2. Социально-биологические основы физической культуры</b> Тема 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.  Тема 3. Механизмы совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	21	2	-	2	17
<b>3. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> Тема 4. Основы здорового образа жизни студента	14	2	-	2	10
<b>4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b> Тема 5. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	14	2	-	2	10
<b>Итого</b>	<b>63</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>47</b>

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

Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины представлено в таблице 4.

Таблица 2 – Формирование компетенций по разделам (темам) дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Код индикатора достижения компетенции		
	УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3
Раздел 1. Тема1.	+	+	+
Раздел 2. Тема2. , Тема 3	+	+	+
Раздел 13 Тема4	+	+	+
Раздел 4. Тема5	+	+	+

## 5.3. Лекции

Тематика и содержание лекционных занятия представлены в таблице 5.

Таблица 3 – Тематика и содержание лекций

Наименование темы дисциплины	Тема лекции	Содержание лекции	Трудоемкость, час.
Теоретические основы физической культуры	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Цель и задачи, предмет дисциплины «Физическая культура и спорт».. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ». Основные понятия. Физическая культура личности. Социальные функции физической культуры. Средства физической культуры.	2
	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	Организм человека как единая биологическая система. Регуляция функций. Гипокинезия и ее эффекты. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	1
Социально-биологические основы физической культуры	Механизмы совершенствования отдельных систем организ-	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической трени-	1

Наименование темы дисциплины	Тема лекции	Содержание лекции	Трудоемкость, час.
	ма под воздействием направленной физической тренировки	ровки. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях регулирования умственной и физической работоспособности.	
<b>Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие: - оптимальный двигательный режим; - рациональное питание; - искоренение вредных привычек; - гигиена; - положительные эмоции	2
<b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.	Психофизиологические основы интеллектуальной деятельности. 2. Работоспособность и факторы, влияющие на нее. Утомление и переутомление. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физические упражнения, воздействующие на сосуды головного мозга.	2
<b>Итого часов:</b>			8

#### 5.4. Лабораторные работы

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

Таблица 4 – Тематика лабораторных работ

Наименование темы дисциплины	Тема лабораторной работы	Трудоемкость, час.
–	–	–
<b>Итого</b>	–	–

#### 5.5. Практические занятия

Тематика, содержание и трудоемкость практических занятий представлены в таблице 7.

Таблица 5 – Тематика и содержание практических занятий

Наименование темы дисциплины	Тема практического занятия	Содержание практического занятия	Трудоемкость, час.
------------------------------	----------------------------	----------------------------------	--------------------

Наименование темы дисциплины	Тема практического занятия	Содержание практического занятия	Трудоемкость, час.
<b>Теоретические основы физической культуры</b>	Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении	Освоение методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности	2
<b>Социально-биологические основы физической культуры</b>	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения	Самоконтроль за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	2
<b>Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Проведение проб, индексов, составление программы оценки физического развития Питание и контроль за массой тела. Основы самомассажа	2
<b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры и их направленной коррекции	Освоение методов регулирования психоэмоционального состояния. Изучение средств мышечной релаксации.	2
<b>Итого часов</b>			8

## 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. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закон о физической культуре, основные статьи.</li> <li>2. Основные понятия физической культуры.</li> <li>3. Общеметодические принципы физического воспитания и их взаимосвязь.</li> <li>4. Здоровье, виды здоровья</li> <li>5. Факторы повреждающие здоровье</li> <li>6. Здоровый образ жизни и его составляющие</li> <li>7. Критерии оценки здоровья</li> </ol>
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая физическая подготовка (ОФП) как база физического воспитания</li> <li>2. Специальная физическая подготовка (СФП) надстройка в физической подготовке</li> <li>3. Взаимосвязь ОФП и СФП в системе физической подготовки</li> <li>4. Принципы физической культуры. Их взаимосвязь в процессе построения тренировочного процесса.</li> </ol>

Наименование темы дисциплины	Вопросы для самостоятельного изучения темы
	5. Методы физического воспитания. 6. Физические качества. Сенситивные периоды развития. 7. Методы и принципы развития физического качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями          Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1. Задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Структура самостоятельного занятия. 3. Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой. 4. Особенности занятий физическими упражнениями на свежем воздухе в различных сезонах. 5. Определение нагрузки в самостоятельных занятиях по показаниям частоты сердечных сокращений ЧСС и артериальному давлению. 6. Профилактика психоэмоциональных нагрузок, стрессовых состояний, сезонной депрессии. 7. Темперамент, габитус и другие антропометрические показатели при выборе индивидуального вида спорта и системы физических упражнений. 8. Характеристика физических упражнений. Классификация видов спорта. 9. Особенности занятий силовыми видами спорта. 10. Особенности занятий видами спорта на выносливость. 11. Плавание как оздоровительный вид спорта. 12. Виды спорта в арсенале оздоровительной физической культуры. 13. Занятия спортом с учетом физиологических особенностей и физической подготовленности. 14. Восстановительные средства в процессе тренировки.
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности.	1. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) ее цели, задачи. 2. Роль ППФП в жизни современного общества. Требования к уровню подготовленности выпускника вуза. 3. Основные факторы определяющие содержание ППФП студента. 4. Профессиограммы физической подготовленности. 5. Формы проведения ППФП в режиме дня. 6. Взаимосвязь ППФП и Физкультурно -оздоровительных технологий. 7. ППФП ее роль в профилактике травматизма на производстве и предупреждения раннего развития заболеваний. 8. Организация и проведение соревнований по прикладным видам спорта.

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. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Подготовка к групповой дискуссии Подготовка к практическому занятию. Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Подготовка к групповой дискуссии Подготовка к практическому занятию. Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Подготовка к групповой дискуссии Подготовка к практическому занятию. Выполнение реферата.
Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Подготовка к групповой дискуссии Подготовка к практическому занятию. Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации

### Вопросы текущего и промежуточного контроля

1. Понятие физической культуры и спорта, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
2. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Переутомление (признаки, критерии, профилактика).
8. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм
9. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
10. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
11. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
12. Влияние физических упражнений на нервную систему.
13. Что такое «мышечный насос».
14. Гравитационный шок: понятие, меры профилактики.
15. Понятие "здоровье" и факторы его определяющие.
16. Составляющие здорового образа жизни.
17. Оптимальный двигательный режим.
18. Признаки «спортивного» сердца.
19. Правила любой системы питания.
20. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

### ***Тематика написания реферативных работ (не менее 5 страниц)***

#### **Общенаучное направление**

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Валеология – наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
12. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

#### **Физическое воспитание студентов**

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Средства физического воспитания студентов.



3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.
5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
8. Силовые способности и методика их развития.
9. Скоростные способности и основы методики их развития.
10. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Координационные способности и методика развития.
13. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
14. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.
15. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
16. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с качеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.
17. Физическая культура и здоровый образ жизни.
18. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.
19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
21. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.
22. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
23. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).
24. Нетрадиционные системы оздоровления организма.
25. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.
26. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.

Учебным планом в рамках дисциплины предусмотрено выполнение реферата

Выполнение рефератов осуществляется в соответствии с методическими указаниями, содержащимися в соответствующем разделе электронного курса

«Физическая культура и спорт» 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
Лекции	- устная (устный опрос)	На каждом занятии
Практические занятия	- письменная (выполнение заданий согласно теме занятия)	На каждом занятии
Самостоятельная работа обучающихся	- устная (устный опрос, защита рефератов и т.д.); - письменная (письменный опрос, выполнение рефератов)	В течение семестра

Оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (промежуточная аттестация обучающихся) осуществляется в форме зачета, проводимого в устной форме (защита реферата). 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
Лекции	Лекция-беседа. Лекция-дискуссия.
Практические занятия	Групповые дискуссии. Решение практических задач.
Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Подготовка к групповой дискуссии Подготовка к практическому занятию. Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттеста-

Вид учебной работы	Применяемые образовательные технологии
Консультации	ции Концентрация внимания на отдельных вопросах. Личностно-ориентированный подход. Диалог.
Промежуточная аттестация обучающихся	Зачет (в устной форме)

## **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;
- 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» – автор Карева Г.В. для обучающихся по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, профиль «Финансы», форма обучения – очно-заочная.

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. Стырькова]. – 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. Стырькова]. – 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**

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 : ФЛИН-

ТА, 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. Стырькова]. – 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**

Для обеспечения обучения необходима следующая материально-техническая база:

- аудитория для проведения лекционных занятий, оборудованная персональными компьютерами, мультимедийным компьютерным проектором, средства звуковоспроизведения (по возможности), проекционным экраном,

- наличием доступа в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
- учебная аудитория, оснащенная комплектом мебели и доской, для проведения консультаций, зачета;
- компьютерные классы с постоянным доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», а также читальные залы научной библиотеки БГТУ для самостоятельной работы обучающихся.

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

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

При проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований:

- учебные занятия проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся в ходе учебных занятий;
- присутствие ассистента из числа работников БГТУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с педагогическим работником и т. п.);
- обучающиеся с учетом их индивидуальных особенностей могут пользоваться необходимыми им техническими средствами;
- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их 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 лекции, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся.

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

1. *Лекция-беседа* является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения обучающихся в учебный процесс. Такая лекция предполагает непосредственный контакт (диалог) педагогического работника с аудиторией.

2. *Лекция-дискуссия*, в которой в отличие от лекции-беседы педагогический работник при изложении лекционного материала не только использует ответы обучающихся на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами.

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

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

Задачи практических занятий:

- помочь обучающимся систематизировать, закрепить и углубить знания теоретического характера;
- научить обучающихся приемам решения задач из предметной области дисциплины;
- способствовать овладению навыками и умениями, 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:

- устные просы;
- групповые дискуссии;
- выполнение практических заданий и др.

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

***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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Организация деятельности обучающегося</b>
Лекции	Изучение дисциплины следует начинать с прослушивания и конспектирования лекций, перечитывать конспект перед выполнением домашних заданий и практическими занятиями. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать педагогическому работнику на консультации, на практическом занятии. Над конспектами лекций надо работать систематически: первый просмотр рекомендуется сделать вечером того же дня, когда была прочитана лекция, затем просмотреть через 3-4 дня, и сделать это еще раз накануне практического занятия.
Практические занятия	Ознакомление с целью и задачами занятия. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме. Выполнение (решение) практических заданий на основе частично поисковой и или исследовательской деятельности и др.
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 конспекты лекций, рекомендуемую литературу, шкалу оценивания и др.

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины 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. Устные опросы. 2. Практические задания	Реферат Примерная тематика рефератов представлена в ФОС по дисциплине
УК-7.2	1. Устные опросы. 2. Практические задания	Реферат Примерная тематика рефератов представлена в ФОС по дисциплине
УК-7.3	1. Устные опросы. 2. Практические задания	Реферат Примерная тематика рефератов представлена в ФОС по дисциплине

## 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости

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

Оценка «зачтено» ставится, если:

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

– обучающийся ответил правильно на 75-89% заданных вопросов или вопросов-тестов, выполнил и защитил практические работы с незначительными замечаниями, показал хорошее владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т.д. – (средний уровень освоения компетенций);

– обучающийся ответил правильно на 60-74% заданных вопросов или вопросов-тестов, выполнил и защитил практические работы со значительными замечаниями, показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т.д. – «удовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций).

Оценка «не зачтено» (минимальный уровень освоения компетенций не достигнут) ставится, если:

– обучающийся ответил правильно на менее, чем 60% заданных вопросов или вопросов-тестов, не выполнил все или выполнил часть практических работ, не защитил или защитил их со значительными замечаниями, при выполнении задания обучающийся не продемонстрировал уровень самостоятельного владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала и т.д.

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

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, 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 65 – 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

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
	жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, учитывая условия реализации здоровьесберегающих технологий.
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 здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального уровня работоспособности.
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 должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 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 168 – Характеристика результатов обучения по дисциплине

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

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
	жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, учитывая условия реализации здоровьесберегающих технологий.
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 здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального уровня работоспособности.
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 должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 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», размещенном в системе электронной поддержки учебных курсов на базе программного обеспечения Moodle со встроенной подсистемой тестирования ([edu.tu-bryansk.ru](http://edu.tu-bryansk.ru)), входящей в состав электронной информационно-образовательной среды БГТУ (<http://edu.tu-bryansk.ru>) и «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## 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 россий-

ском 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.