



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

Механико-технологический факультет

(наименование факультета/института)

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

УТВЕРЖДАЮ

**Первый проректор по учебной
работе и цифровизации**

В.А. Шкаберин

«25» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка»

(наименование дисциплины)

38.03.02 Менеджмент

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Экономика и управление на предприятии

(направленность (профиль)/ специализация образовательной программы)

высшее образование – бакалавриат

(уровень образования)

бакалавр

(квалификация, присваиваемая по специальности или направлению подготовки)

очная

(форма обучения)

2023

(год набора)

Брянск 2023

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

(наименование дисциплины)

38.03.02 Менеджмент

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Экономика и управление на предприятии

(направленность (профиль)/специализация образовательной программы)

Разработал(и):

доцент, к. п. н., доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Г.Е. Сякина

(И.О. Фамилия)

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

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

(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

«15» марта 2023 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

к. п. н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Н.Г. Каленикова

(И.О. Фамилия)

Согласовано:

Врио заведующего выпускающей кафедрой

«Отраслевая экономика и управление»

(наименование выпускающей кафедры)

к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

А.И. Демиденко

(И.О. Фамилия)

© Г.Е. Сякина , 2023

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный
технический университет», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ..... | 5 |
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФГОС | 5 |
| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ | 7 |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 5.1. Структура дисциплины..... | 7 |
| 5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины..... | 8 |
| 5.3. Лекции | 9 |
| 5.4. Лабораторные работы..... | 9 |
| 5.5. Практические занятия..... | 9 |
| 5.6. Самостоятельная работа обучающихся | 15 |
| 5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся | 17 |
| 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 17 |
| 7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ..... | 18 |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся | 18 |
| 8.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 18 |
| 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины | 19 |
| 8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем | 19 |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 20 |
| 10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... | 20 |

| | |
|---|----|
| 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 21 |
| 11.1. Методические материалы для педагогических работников | 21 |
| 11.2. Методические материалы для обучающихся | 23 |
| 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 23 |
| 12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины | 23 |
| 12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости | 24 |
| 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся | 25 |
| 12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине | 26 |
| 12.5. Характеристика результатов обучения | 26 |
| 12.6. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся | 27 |
| 13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА | 27 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка» (далее – дисциплина) ориентирована на формирование у обучающихся компетенций в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Экономика и управление на предприятии».

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФГОС

Дисциплина входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений, и реализуется на 1, 2 курсах в 1, 2, 3, 4 семестрах.

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

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 1 – Требования к результатам освоения учебной дисциплины

| Код и наименование компетенции | Индикаторы компетенций | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | |
|--|--|---|---|--|
| | | знать | уметь | владеть |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; | - виды здоровьесберегающих технологий | – анализировать физиологические особенности организма; – 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 |
| | УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; | - этапы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки | – анализировать и выбирать нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма; – 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 |
| | УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | - нормы здорового образа жизни | – подбирать и применять методы физической культуры для совершенствования основных физических качеств; – идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать | – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | риск их реализации; – беречь и укреплять свое здоровье, физи- ческое и психиче- ское благополучие. | |
|--|--|--|--|--|

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 360 академических часа. 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 | A | B | C |
| 1. Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками, в том числе: | 176 | 32 | 48 | 48 | 48 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.1. Лекции, час. | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1.2. Лабораторные работы, час. | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| в том числе в форме практической подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 1.3. Практические занятия, час. | 176 | 32 | 48 | 48 | 48 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| в том числе в форме практической подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Самостоятельная работа обучающихся, час. | 157 | 40 | 15 | 51 | 51 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, в том числе: | 27 | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. Экзамен, семестр | | - | | | | | | | | | | | |
| 3.2. Зачет, семестр | 2, 3, 4, | 2, 3, 4, | | | | | | | | | | | |
| 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 | | - | | | | | | | | | | | |
| Общая трудоемкость (- з.е.) | 363 | 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. Тема 1. Вводное занятие | 6 | - | - | 2 | 4 |
| Тема 2. Легкая атлетика | 22 | - | - | 8 | 14 |
| Тема 3. Спортивный туризм | 20 | - | - | 10 | 10 |
| Тема 4. Атлетическая гимнастика | 24 | - | - | 12 | 12 |
| Раздел 2. Тема 1. Вводное занятие | 2 | - | - | 2 | - |
| Тема 2. Фитнес-технологии | 24 | - | - | 18 | 6 |
| Тема 3. Художественная гимнастика | 22 | - | - | 20 | 2 |
| Тема 4. Легкая атлетика | 15 | - | - | 8 | 7 |
| Раздел 3. Тема 1. Вводное занятие | 5 | - | - | 2 | 3 |
| Тема 2. Легкая атлетика | 24 | - | - | 8 | 16 |
| Тема 3. Плавание | 28 | - | - | 16 | 12 |
| Тема 4. Волейбол | 30 | - | - | 14 | 16 |
| Тема 5. Бокс | 12 | - | - | 8 | 4 |
| Раздел 4. Тема 1. Вводное занятие | 2 | - | - | 2 | - |
| Тема 2. Лыжный спорт | 24 | - | - | 12 | 12 |
| Тема 3. Плавание | 32 | - | - | 16 | 16 |
| Тема 4. Волейбол | 21 | - | - | 10 | 11 |
| Тема 5. Футбол | 20 | - | - | 8 | 12 |
| Итого | 333 | - | - | 176 | 157 |

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 |
| Раздел 1. Тема 1. Вводное занятие | + | + | + |
| Тема 2. Легкая атлетика | + | + | + |
| Тема 3. Спортивный туризм | + | + | + |
| Тема 4. Атлетическая гимнастика | + | + | + |
| Раздел 2. Тема 1. Вводное занятие | + | + | + |
| Тема 2. Фитнес-технологии | + | + | + |
| Тема 3. Художественная гимнастика | + | + | + |
| Тема 4. Легкая атлетика | + | + | + |
| Раздел 3. Тема 1. Вводное занятие | + | + | + |
| Тема 2. Легкая атлетика | + | + | + |

| Наименование раздела (темы) дисциплины | Код индикатора достижения компетенции | | |
|--|---------------------------------------|--------|--------|
| | УК-7.1 | УК-7.2 | УК-7.3 |
| Тема 3. Плавание | + | + | + |
| Тема 4. Волейбол | + | + | + |
| Тема 5. Бокс | + | + | + |
| Раздел 4. Тема 1. Вводное занятие | + | + | + |
| Тема 2. Лыжный спорт | + | + | + |
| Тема 3. Плавание | + | + | + |
| Тема 4. Волейбол | + | + | + |
| Тема 5. Футбол | + | + | + |
| Раздел 5. Тема 1. Вводное занятие | + | + | + |
| Тема 2. Плавание | + | + | + |
| Тема 3. Армлифтинг | + | + | + |
| Раздел 6. Тема 1. Вводное занятие | + | + | + |
| Тема 2. Плавание | + | + | + |
| Тема 3. Пауэрлифтинг | + | + | + |
| Тема 4. Спортивный туризм | + | + | + |

5.3. Лекции

Занятия лекционного типа по дисциплине не предусмотрены учебным планом образовательной программы (таблица 5)

Таблица 5 – Тематика и содержание лекций

| Наименование темы дисциплины | Тема лекции | Содержание лекции | Трудоемкость, час. |
|------------------------------|-------------|-------------------|--------------------|
| - | - | - | - |

5.4. Лабораторные работы

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

Таблица 6 – Тематика лабораторных работ

| Наименование темы дисциплины | Тема лабораторной работы | Трудоемкость, час. |
|------------------------------|--------------------------|--------------------|
| – | – | – |
| Итого | – | – |

5.5. Практические занятия

Практические занятия по дисциплине предусмотрены учебным планом образовательной программы.

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

Таблица 7 – Тематика и содержание практических занятий

| Раздел и тема занятия | Практические занятия | Содержание учебного материала | Объем часов | Семестр |
|---|----------------------|--|-------------|---------|
| Раздел 1. Тема 1. Вводное занятие | 1 | Прохождение медосмотра. Предоставление справок. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год | 2 | 1 |
| Тема 2. Легкая атлетика | 2 | Чередование ходьбы с медленным бегом. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Совершенствование техники прыжка в длину с мест. | 2 | 1 |
| | 3 | Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ) | 2 | 1 |
| | 4 | Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Упражнения для совершенствования физических качеств | 2 | 1 |
| | 5 | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Сдача контрольных нормативов | 2 | 1 |
| Тема 3. Спортивный туризм | 6 | Дисциплина «маршрут». Туристско-хозяйственная деятельность: инвентарь (спортивный, бивуачный). Спортивное ориентирование: движение в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе. | 2 | 1 |
| | 7-8 | Дисциплина «дистанция». Технические приемы: дистанция пешеходная, в связках, группах. Преодоление дистанций различных классов сложности в зависимости от спортивной квалификации: в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе. | 4 | 1 |
| | 9 | Ориентирование по компасу и карте, солнцу, природным компонентам. Специальное снаряжение, условные знаки. Движение по азимуту. Упражнения для совершенствования физических качеств. | 2 | 1 |
| | 10 | Поисково-спасательные работы (действия в аварийных ситуациях: потеря ориентировки, травмы). | 2 | 1 |
| Тема 4. Атлетическая гимнастика | 11 | Профилактика травматизма при работе с отягощениями: страховка и самостраховка. Классификация базовых упражнений. Обучение общей и специальной разминке. Упражнения для совершенствования физических качеств. | 2 | 1 |

| | | | | |
|---|------|---|-----------|----------|
| | | честв | | |
| | 12 | Обучение технике «приседания», «жимов» и специально-подготовительным упражнениям для этих упражнений. Знакомство с программой набора мышечной массы | 2 | 1 |
| | 13 | Обучение технике «гиперэкстензии», «тяги» и специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой поддержания формы | 2 | 1 |
| | 14 | Обучение технике выполнений упражнений для мышц бедра и груди, специально-подготовительным упражнениям для них. Знакомство с программой снижения веса | 2 | 1 |
| | 15 | Обучение технике выполнений упражнений для мышц живота и плечевого пояса, специально-подготовительным упражнениям для них. Методика составления индивидуальной программы занятий | 2 | 1 |
| | 16 | Обучение технике выполнений упражнений для растягивания мышечно-связочного аппарата. Выполнение индивидуальной программы занятий | 2 | 1 |
| Итого часов: | | | 32 | 1 |
| Раздел 2. Тема 1. Вводное занятие | 1 | Прохождение медосмотра. Предоставление справок. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год | 2 | 2 |
| Тема 2. Фитнес-технологии (разновидности аэробики, стретчинг, тайчи, йога, кросс-фит, табата, фитбол и т.д.) | 2 | Степ-аэробика. ОРУ. Обучение базовым шагам. Силовые упражнения по системе «Изотон» | 2 | 2 |
| | 3 | ОРУ. Обучение прыжковым упражнениям. Соединение базовых шагов с прыжковыми упражнениями. Силовые упражнения по системе «Табата» | 2 | 2 |
| | 4 | ОРУ. Обучение силовым упражнениям. Комбинации базовых, прыжковых и силовых упражнений | 2 | 2 |
| | 5 | ОРУ. Разучивание 1 части комплекса упражнений. Силовые упражнения по системе «Изотон» | 2 | 2 |
| | 6 | ОРУ. Выполнение 1 части комплекса. Разучивание 2 части комплекса. Силовые упражнения по системе «Берпи» | 2 | 2 |
| | 7 | ОРУ. Выполнение 1 и 2 части комплекса. Разучивание 3 части комплекса. Силовые упражнения на фитболе. | 2 | 2 |
| | 8-10 | ОРУ. Выполнение полного комплекса. Упражнения для совершенствования физических качеств | 6 | 2 |
| | 11 | Соревновательная практика | 2 | 2 |

| | | | | |
|--|-------|---|-----------|----------|
| Тема 3. Художественная гимнастика (с обручем, скакалкой, лентой, мячом) | 12 | ОРУ. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Обучение хватам и вращениям. Упражнения для совершенствования физических качеств | 2 | 2 |
| | 13-15 | Упражнения ритмической гимнастики. Обучение перекатам, броскам и ловле одной рукой, двумя руками. Разучивание комбинации с обручем (скакалкой, лентой, мячом). Упражнения для совершенствования физических качеств | 6 | 2 |
| | 16-18 | Упражнения ритмической гимнастики. Обучение прыжкам с предметами: в обруч и через него, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестно и т. д.). Соединение элементов. Разучивание комбинации с обручем (скакалкой, лентой, мячом). Упражнения для совершенствования физических качеств | 6 | 2 |
| | 19 | Упражнения ритмической гимнастики. Выполнение комбинации художественной гимнастики. | 2 | 2 |
| | 20 | Соревновательная практика | 2 | 2 |
| Тема 4. Легкая атлетика | 21 | Чередование ходьбы с медленным бегом. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Повторение и совершенствование техники прыжка в длину с места | 2 | 2 |
| | 22 | Кроссовая подготовка. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Старты из различных исходных положений. Упражнения для совершенствования физических качеств | 2 | 2 |
| | 23 | Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Ознакомление с техникой держания эстафетной палочки и ее передача. Упражнения для совершенствования физических качеств | 2 | 2 |
| | 24 | ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Сдача контрольных нормативов | 2 | 2 |
| Итого часов: | | | 48 | 2 |
| Раздел 3. Тема 1. Вводное занятие | 1 | Прохождение медосмотра. Предоставление справок. Первичный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Задачи на учебный год | 2 | 3 |
| Тема 2. Легкая атлетика | 2-3 | Чередование ходьбы с медленным бегом – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Прыжки в длину с места | 4 | 3 |

| | | | | |
|---------------------|-------|---|---|---|
| | 4 | Медленный бег – 20 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальные прыжковые упражнения (СПУ). Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Упражнения для совершенствования физических качеств | 2 | 3 |
| | 5 | Медленный бег – 20 мин. ОРУ в парах. Броски и толчки набивных мячей. Специальные беговые упражнения в среднем темпе сериями по 10-20 секунд | 2 | 3 |
| Тема 3. Плавание | 6 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способ «кроль на груди». Обучение специальным упражнениям (СУ) на суше и воде | 2 | 3 |
| | 7 | Специальные упражнения на суше и воде. Изучение движений рук в согласовании с дыханием. Упражнения для совершенствования физических качеств | 2 | 3 |
| | 8 | СУ на суше и воде. Совершенствование движений рук в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ногами. Изучение старта из воды, с тумбы | 2 | 3 |
| | 9-12 | СУ на суше и воде. Плавание кролем на груди в согласовании с дыханием. | 8 | 3 |
| | 13 | Соревновательная практика | 2 | 3 |
| Тема 4. Волейбол | 14-15 | Инструктаж по волейболу. Повторение строевых упражнений. ОРУ в шеренге. Повторение техники элементов волейбола. Упражнения на совершенствование прыгучести | 4 | 3 |
| | 16-17 | ОРУ, специальные прыжковые упражнения (СПУ). Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием | 4 | 3 |
| | 18-19 | Специальные беговые упражнения (СБУ), СПУ, ОРУ со скакалкой. Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи | 4 | 3 |
| | 20 | ОРУ. Учебно-тренировочные игры. Упражнения для совершенствования физических качеств | 4 | 3 |
| Тема 5. Бокс | 21 | Инструктаж по боксу. ОРУ. Специальные упражнения. Обучение основным положениям боксера: боевой стойке, передвижениям, положению кулака. Упражнения для совершенствования физических качеств | 2 | 3 |
| | 22-23 | ОРУ. Специальные упражнения. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Обучение прямым и боковым ударам и контрударам, ударам снизу: одиночным и двойным в голову, в туловище. | 4 | 3 |

| | | | | |
|--|-------|---|-----------|----------|
| | | Серии из сочетания ударов. Упражнения для совершенствования физических качеств | | |
| | 24 | ОРУ. Специальные упражнения. Обучение защите от ударов и контрударов движением рук: постановкой, остановкой, отбивом; движением туловища: уклоном, нырком; движением ног: уходом, комбинированным. Упражнения для совершенствования физических качеств | 2 | 3 |
| Итого часов: | | | 48 | 3 |
| Раздел 4. Тема 1. Вводное занятие | 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой в зале и на свежем воздухе. Наличие медицинских документов. Задачи на семестр. | 2 | 4 |
| Тема 2. Лыжный спорт | 2 | Обучение «коньковому» ходу. Совершенствование «попеременного двухшажного», «одновременного бесшажного» и «одновременного одношажного» ходов | 2 | 4 |
| | 3 | Обучение подъемам «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение спускам в низкой, высокой и средней стойках. Повторение лыжных ходов | 2 | 4 |
| | 4 | Обучение торможения «плугом» и «упором». Обучение поворотам «переступанием», «упором», плугом. Повторение лыжных ходов | 2 | 4 |
| | 5-6 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Упражнения для совершенствования физических качеств | 4 | 4 |
| | 7 | Соревновательная практика | 2 | 4 |
| Тема 3. Плавание | 8 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способ «кроль на спине». Обучение специальным упражнениям (СУ) на суше и воде | 2 | 4 |
| | 9 | СУ на суше и воде. Совершенствование движений рук в согласовании с дыханием. Совершенствование движений ногами. Изучение старта. | 2 | 4 |
| | 10 | СУ на суше и воде. Изучение поворотов в воде. Совершенствование плавания «кролем на спине» | 2 | 4 |
| | 11-13 | Совершенствование плавания «кролем на спине». Совершенствование плавания «кролем на груди» | 6 | 4 |
| | 14-15 | Соревновательная практика | 4 | 4 |
| Тема 4. Волейбол | 16 | Инструктаж по волейболу. Правила судейства. Повторение строевых упражнений. СБУ, СПУ, ОРУ в шеренге. Совершенствование техники элементов волейбола. Упражнения для совершенствования физических качеств | 2 | 4 |

| | | | | |
|---------------------|-------|---|------------|---|
| | | честв. | | |
| | 17-18 | СБУ, СПУ, ОРУ. Приемы мяча: от сетки, снизу после подачи. Учебная игра в три подачи. Упражнения для совершенствования физических качеств. | 4 | 4 |
| | 19-20 | СБУ, СПУ, ОРУ со скамейкой. Передача в зону 3 после подачи Учебно-тренировочная игра Упражнения для совершенствования физических качеств. | 4 | 4 |
| Тема 5. Футбол | 21 | Инструктаж по профилактике травматизма в футболе. Обучение перемещениям в атаке, защите. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста | 2 | 4 |
| | 22-23 | Обучение технике владения мячом: ударам по мячу ногой, головой. Обучение остановке мяча всеми частями тела Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста | 4 | 4 |
| | 24 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения для совершенствования физических качеств футболиста | 2 | 4 |
| Итого часов: | | | 48 | 4 |
| Всего часов: | | | 176 | |

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. Вводное занятие | 1. Физиологические нормы и ограничения по состоянию здоровья, гигиенические нормы для занимающихся. 2. Порядок и правила организации физкультурной деятельности |
| Тема 2. Фитнес-технологии Плавание Легкая атлетика Атлетическая гимнастика | 1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 3. Современные методики совершенствования физических качеств |
| Тема 3. Волейбол Художественная гимнастика | 1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 3. Современные методики совершенствования физических качеств |
| Тема 4. Лыжный спорт Спортивный туризм | 1. Правила соревнований. 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 3. Современные методики совершенствования физических качеств. |
| Тема 5. | 1. Правила соревнований. |

| Наименование темы дисциплины | Вопросы для самостоятельного изучения темы |
|------------------------------|---|
| Бокс. Футбол | 2. Современные методики совершенствования технических и тактических навыков. 3. Современные методики совершенствования физических качеств. |

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. Вводное занятие | Анализ нормативных документов. |
| Тема 2. Фитнес-технологии. Плавание. Легкая атлетика Спортивный туризм | Изучение дополнительной литературы Подготовка реферата по теме. Составление комплекса физических упражнений различной направленности. Самостоятельные тренировочные занятия |
| Тема 3. Художественная гимнастика. Волейбол. Атлетическая гимнастика | Изучение дополнительной литературы Подготовка реферата по теме. Составление комплекса физических упражнений различной направленности. Самостоятельные тренировочные занятия |
| Тема 4. Лыжный спорт. Спортивный туризм | Изучение дополнительной литературы Подготовка реферата по теме. Составление комплекса физических упражнений различной направленности. Самостоятельные тренировочные занятия |
| Тема 5. Футбол. Бокс | Изучение дополнительной литературы Подготовка реферата по теме. Составление комплекса физических упражнений различной направленности. Самостоятельные тренировочные занятия |

Учебным планом в рамках дисциплины предусмотрено выполнение индивидуальных заданий (написание рефератов, составление комплексов физических упражнений различной направленности).

Выполнение индивидуальных заданий осуществляется в соответствии с методическими указаниями, содержащимися в соответствующем разделе электронного курса «Физическая культура и спорт. Спортивная 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) | В течение семестра |
| Самостоятельная работа обучающихся | Оценивание выполнения индивидуальных заданий в устной или письменной формах (устный опрос, защита рефератов и т.д. | 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. |
| Самостоятельная работа обучающихся | Подготовка к практическим занятиям. Составление комплекса физических упражнений различной направленности. Самостоятельные тренировочные занятия. Написание рефератов 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 для самостоятельных и практических занятий;
- 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. Спортивная подготовка – автор Сякина Г.Е. для обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Экономика и управление на предприятии», 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. Стретчинг. Упражнения для самостоятельных занятий студентов : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Н. Г. Каленикова, Л.Н. Кабанова, Г.М. Бойко, М.Г. Пурыгина]. - Брянск : БГТУ, 2019. – 24 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

2. Предупреждение травматизма в волейболе : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Карева, Г. В. Гудина, А. М. Федорцов]. - Брянск : БГТУ, 2019. - 18 с. [электронный ресурс ЭБС БГТУ].

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

а) основная литература

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

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

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров [и др.]. – Саратов: Вузовское образование, 2022. – 261 с.

б) дополнительная литература

1. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие/ П. К. Петров. – Саратов, 2020. – 377 с.

2. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие/ Л.А. Семенов. – Москва : Издательство «Лань», 2022. – 200 с.

б) справочная литература

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

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

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

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

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

1. Операционная система класса Microsoft Windows.
2. Пакет офисных прикладных программ OpenOffice или Microsoft Office.

3. Справочная правовая система «КонсультантПлюс».

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

При проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований:

- учебные занятия проводятся для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся в ходе учебных занятий;

- присутствие ассистента из числа работников БГТУ или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с педагогическим работником и т. п.);

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

- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

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

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых по-

требностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию организации;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

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

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

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

11.1. Методические материалы для педагогических работников

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

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

Практические занятия представляют собой занятия по решению различных прикладных задач: совершенствованию физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, а также по приобретению необходимых умений и навыков в избранном виде спорта, соревновательную практику (знакомство с правилами соревнований и судейством их), контрольное тестирование.

Состав и содержание практического занятия определяется его ведущей дидактической целью: формирование практических умений; профессиональных (выполнять определенные действия, операции, необходимые в профессиональной деятельности. Состав и содержание практических занятий направлены на

реализацию требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников. Они должны охватывать весь круг профессиональных умений, на подготовку к которым ориентирована данная дисциплина и вся подготовка специалиста.

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

Результатом выполнения практической части дисциплины является сдача зачетных нормативов.

Задачи практических занятий:

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

Содержание практических работ составляют:

- выполнение тренировочных и контрольных упражнений, индивидуальных заданий;
- тестирование (зачетные упражнения);
- спортивные, подвижные игры и тренинги и др.

Самостоятельная работа обучающихся предполагает аудиторную и внеаудиторную формы организации.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия педагогического работника являются самостоятельные тренировочные занятия, текущий самоконтроль, выполнение индивидуальных заданий по составлению комплексов физических упражнений различной направленности, написание и защита рефератов, изучение дополнительной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.) по современным методикам совершенствования физических качеств, спортивных умений и навыков в избранном виде спорта.

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 практиче-

ских задач в области физической культуры и спорта;

– формирование умений и навыков двигательной активности и культуры здоровья.

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 нормативы выполнения зачетных упражнений, рекомендуемую литературу, консультации преподавателя и др.

11.2. Методические материалы для обучающихся

Обучающимся, изучающим дисциплину, необходимо знать требования, предъявляемые к их различным видам учебных занятий, в том числе 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. Учебно-тренировочное занятие по совершенствованию умений и навыков в избранном виде спорта, необходимых физических качеств. Выполнение практических заданий. |
| Изучение дополнительной литературы и самостоятельное формирование конспекта | Ознакомление с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, 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 оценочные материалы по дисциплине (критерии оценивания, контрольные нормативы и зачетные упражнения), рекомендуемую литературу и др. |

12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины

Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины представлены в 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 подготов- | Контрольные нормативы |

| Код индикатора достижения компетенции | Оценочные средства текущего контроля успеваемости | Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся |
|---------------------------------------|---|---|
| | ленности студентов. 2. Задания по составлению комплексов физических упражнений различной направленности. 3. Рефераты | (зачетные упражнения) представлены в ФОС по дисциплине. Индивидуальные задания |
| УК-7.2 | 1. Тестирование физической подготовленности студентов. 2. Задания по составлению комплексов физических упражнений различной направленности. 3. Рефераты | Контрольные нормативы (зачетные упражнения) представлены в ФОС по дисциплине. Индивидуальные задания |
| УК-7.3 | 1. Тестирование физической подготовленности студентов. 2. Задания по составлению комплексов физических упражнений различной направленности. 3. Рефераты | Контрольные нормативы (зачетные упражнения) представлены в ФОС по дисциплине. 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, комплекса физических упражнений*) 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

12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

При проведении промежуточной аттестации обучающихся в форме зачета используется шкала оценивания, представленная в таблице 14.

Таблица 14 – 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 физиологи- |

| Уровень освоения (оценка) | Планируемые результаты освоения дисциплины |
|------------------------------|---|
| | ческих 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. Средний балл промежуточной аттестации 2,8 – 3,5. |
| Низкий (не зачтено) | Обучающийся не знает на пороговом уровне практический материал, допускает грубые ошибки при его применении на занятиях. Полученные знания на практике. Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Показатель аттестации по среднему баллу ниже 2,8. |

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.

Если студент специальной медицинской группы или освобожденный от практических занятий по состоянию здоровья, то должен выполнить в течение семестра полученное от преподавателя индивидуальное теоретическое задание (составить комплекс физических упражнений различной направленности, написать и защитить реферат).

12.5. Характеристика результатов обучения

Характеристики результатов обучения по дисциплине в зависимости от полученной обучающимся оценки приведены в таблице 15.

Таблица 15 – 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 до- | Содержание дисциплины освоено частично, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий |

| Оценка | Характеристика результатов обучения |
|---|---|
| стижения компетенций в дисциплине) | 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. 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. 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 педагогиче-

ского 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.