



**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)*

**очно-заочная**

*(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.В. Карева

(И.О. Фамилия)

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

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

(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

«15» марта 2023 г., протокол №7

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Н.Г. Каленикова

(И.О. Фамилия)

**Согласовано:**

Врио заведующего кафедрой

«Отраслевая экономика и управление»

(наименование выпускающей кафедры)

к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

А.И. Демиденко

(И.О. Фамилия)

© Карева Г.В., 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 .....	8
5.1. Структура дисциплины.....	8
5.2. Распределение формируемых компетенций по разделам (темам) дисциплины.....	9
5.3. Лекции .....	9
5.4. Лабораторные работы .....	9
5.5. Практические занятия .....	10
5.6. Самостоятельная работа обучающихся .....	11
5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	14
6. ПРИМЕНЯЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	14
7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	15
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15
8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся .....	15
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины .....	16
8.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем .....	17
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	17
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	18
11.1. Методические материалы для педагогических работников .....	18

11.2. Методические материалы для обучающихся .....	20
12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	20
12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....	20
12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости .....	21
12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся .....	22
12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине.....	23
12.5. Характеристика результатов обучения .....	23
12.6. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	24
13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	35

## **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, курсах в 1,2, 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;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические особенности организма;</li> <li>- основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;</li> <li>- условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать физиологические особенности организма;</li> <li>– анализировать и выбирать основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;</li> <li>– анализировать и выбирать условия реализации здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>	– основными навыками применения здоровьесберегающих технологий
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;</li> <li>- нормы времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать и выбирать нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма;</li> <li>– планировать свое рабочее и свободное время для опти-</li> </ul>	– основными навыками планирования собственного рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспече-

		сти.	мального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	ния 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 своего здоровья, физического и психического благополучия.</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>	– поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

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

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

[illegible]

Виды учебной работы в соответствии с учебным планом образовательной программы	Трудоемкость, час.												
	Всего	Семестр											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	А	В	С
2. Самостоятельная работа обучающихся, час.	335	17 2	16 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, в том числе:	9												
3.1. Экзамен, семестр		-											
3.2. Зачет, семестр		2											
3.3. Зачет с оценкой, семестр		-											
3.4. Курсовой проект (контроль), семестр		-											
3.5. Курсовая работа (контроль), семестр		-											
3.6. Расчетно-графическая работа (контроль), семестр		-											
3.7. Контрольная работа (контроль), семестр		-											
<b>Общая трудоемкость (- з.е.)</b>	<b>360</b>	360											

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Структура дисциплины

Структура дисциплины представлена в виде тематического плана в таблице 3.

Таблица 3 – Тематический план дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Трудоемкость, час.				
	Всего	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1 Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	87	-	-	4	83
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка	88	-	-	4	84
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта	88	-	-	4	84
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	88	-	-	4	84
<b>Итого</b>	<b>351</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>335</b>



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

Распределение формируемых компетенций по разделам дисциплины представлено в таблице 4.

Наименование раздела (темы) дисциплины	Код индикатора достижения компетенции		
	УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3
Раздел 1. Тема1.	+	+	+
Раздел 1. Тема2.	+	+	+
Раздел 1. Тема3.	+	+	+
Раздел 1. Тема4.	+	+	+

Таблица 4 – Формирование компетенций по разделам дисциплины

## 5.3. Лекции

Лекционные занятия 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.
-	-	-	-
Итого			

## 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.
—	—	—
<b>Итого</b>	—	—

### 5.5. Практические занятия

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

Таблица 7– Тематика и содержание практических занятий

Наименование темы дисциплины	Тема практического занятия	Содержание практического занятия	Трудоемкость, час.
Тема 1 Роль физической культуры в обеспечении здоровья..	Проведение функциональных тестов и проб по состоянию организма	Экспресс-оценка уровня здоровья (по В.И. Белову). Ортостатическая проба (оценка сердечно-сосудистой системы). Оценка правильности образа жизни (по А.И. Нестерову). Тест определения физической формы	4
Тема 2 Общая физическая и специальная подготовка.	Применение на практике полученных знаний	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики а).с предметом; б). без предмета	4
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями . Индивидуальный выбор видов спорта	Совершенствование и применение умений и навыков на практике	Составить комплекс физкультурной минутки в режиме рабочего дня (произвольная форма). Составить физкультурно-оздоровительный комплекс физических упражнений (произвольная форма). Написать программу самостоятельного практического занятия физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля (не менее 7 дней). 1. Анкета и ключ индивидуальной оценки уровня здоровья по основным системам организма. 2. График профиля здоровья по основным системам организма. 3. Методика определения и результаты еженедельного определения 6-моментной пробы. 5. График динамики 6-моментной пробы за семестр. 6. Результаты определения уровня физической подготовленности. 7. График индивидуального профиля физической подготовленности.	4
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	Совершенствование умений и навыков в баскетболе	Написать программу самостоятельного практического занятия физическими упражнениями для совершенствования ППФП.	4
<b>Итого</b>	—	—	<b>16</b>

## 5.6. Самостоятельная работа обучающихся

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

Таблица 8 – Вопросы для самостоятельного изучения дисциплины

Наименование темы дисциплины	Вопросы для самостоятельного изучения темы
<b>Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка</b>	Общая физическая подготовка (ОФП) как база физического воспитания
	Специальная физическая подготовка (СФП) надстройка в физической подготовке
	Взаимосвязь ОФП и СФП в системе физической подготовки
	Принципы физической культуры. Их взаимосвязь в процессе построения тренировочного процесса.
	Методы физического воспитания.
	Физические качества. Сенситивные периоды развития.
	Методы и принципы развития физического качества сила.
	Методы и принципы развития физического качества быстрота.
	Методы и принципы развития физического качества ловкость (координационные способности).
	Методы и принципы развития физического качества выносливость.
	Методы и принципы развития физического качества гибкость.
	Методы и принципы построения тренировочного процесса направленного на комплексное развитие физических качеств.
	Структура тренировочного и подготовительного цикла.
	Профилактика травматизма в физической подготовке.
	Структура спортивной тренировки.
	Этапы спортивной подготовки.
	Профилактика физиологического состояния утомления, переутомления, усталости.
	Предстартовое состояние.
	Этапы формирования двигательных умений и навыка.
	Выступление на соревнованиях. Подготовка. Разминка. Заминка.
<b>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Регулирование физической нагрузки в физической подготовке.
	Планирование объемов нагрузки в общей и специальной физической подготовке.
	Задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	Построение структуры самостоятельного занятия.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой.
	Цели и задачи дневника самоконтроля. Форма ведения.

	Особенности занятий физическими упражнениями на свежем воздухе в различных сезонах.
	Определение нагрузки в самостоятельных занятиях по показателям частоты сердечных сокращений ЧСС и артериальному давлению.
	Последовательность физических упражнений в самостоятельном занятии.
	Влияние биологических ритмов на состояние здоровья.
	Рациональное чередование в режиме дня физической нагрузки и отдыха.
	Профилактика психоэмоциональных нагрузок, стрессовых состояний, сезонной депрессии.
<b>Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>	Темперамент, габитус и другие антропометрические показатели при выборе индивидуального вида спорта и системы физических упражнений.
	Характеристика физических упражнений. Классификация видов спорта.
	Особенности занятий силовыми видами спорта.
	Особенности занятий видами спорта на выносливость.
	Плавание как оздоровительный вид спорта.
	Виды спорта в арсенале оздоровительной физической культуры.
	Тренировки в избранном виде спорта с учетом уровня подготовленности.
	Занятия спортом с учетом физиологических особенностей женского организма.
	Восстановительные средства в процессе тренировки.
	Профилактика травматизма. Оказание доврачебной помощи.
	Питание в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
<b>Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	Фитнес программы по коррективке физической формы.
	Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) ее цели, задачи.
	Роль ППФП в жизни современного общества. Требования к уровню подготовленности выпускника вуза.
	Основные факторы определяющие содержание ППФП студента.
	Профессиограммы физической подготовленности.
	Формы проведения ППФП в режиме дня.
	Зарядка. Цели задачи средства. Программы проведения.
	Физкульт минутки в режиме дня их физиологическое значение для организма.
	Методика подбора физических упражнений в содержание ППФП студентов вуза БГТУ разных факультетов.
	Взаимосвязь ППФП и Физкультурно оздоровительных технологий.
	ППФП ее роль в профилактике травматизма на производстве и предупреждения раннего развития заболеваний.

	Прикладные виды спорта в программе ППФП студентов в вузе
	Организация и проведение соревнований по прикладным видам спорта.
	Основные термины и понятия предмета физическая культура. Правовая база.
	Работа с основной научной и дополнительной литературой по данной теме.

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 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 Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями . Индивидуальный выбор видов спорта  Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий	Самостоятельное изучение вопросов темы. Проработка и повторение лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы Выполнение реферата. 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 Выполнение реферата. Подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации

Учебным планом в рамках дисциплины предусмотрено выполнение реферат

Выполнение рефератов 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 таб. 10.

Таблица 10– Формы и периодичность текущего контроля успеваемости

Вид учебной работы	Форма текущего контроля успеваемости	Периодичность осуществления
Практические занятия	- оценка физического состояния - самоконтроль, -определение физической формы	На каждом занятии
Самостоятельная работа обучающихся	- устная (устный опрос, защита рефератов и т.д.); \	В течение семестра
	- письменная (выполнение рефератов, индивидуальные задания)	

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

## 6. ПРИМЕНЯЕМЫЕ 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 /	Групповые дискуссии. Решение практических задач.
Самостоятельная работа обучающихся	Проработка лекционного материала. Изучение рекомендуемой литературы. Выполнение практического задания /.

Вид учебной работы	Применяемые образовательные технологии
	Подготовка рефератов Подготовка к зачету
Консультации	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. Спортивная подготовка – автор Карева Г.В. для обучающихся по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, профиль «Экономика и управление на предприятии». 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. 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].

***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.

**8.2. 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>).



### **8.3. 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).

Дополнительно при проведении учебных занятий обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слепых: задания и иные материалы для изучения дисциплины оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство; задания для выполнения и иные материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольно-оценочные мероприятия по желанию обучающихся могут проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей): письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; по желанию обучающихся все контрольно-оценочные мероприятия могут проводиться в устной форме.

## **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.

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.

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:

- 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

Вид учебной работы	Организация деятельности обучающегося
Практические занятия	Ознакомление с целью и задачами занятия. Просмотр видеозаписей по заданной теме. Выполнение дополнительных тренировочных упражнений и индивидуальных заданий.
Изучение дополнительной литературы и самостоятельное формирование конспекта	Ознакомление с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в конкретной теме. Составление аннотаций к прочитанным источникам и др. Рефлексия собственных достижений
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на нормативы выполнения контрольных и зачетных упражнений, рекомендуемую литературу, шкалу оценивания и др.

## 12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

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

Таблица 13 – Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины

Код индикатора достижения компетенции	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся
УК-7.1	1. 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.

Таблица 14 – Критерии и шкала оценки реферата по дисциплине

<b>Оценка</b>	<b>Оцениваемые параметры</b>
«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, связанных 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 ответами, 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 обучающихся.

### 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

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

Таблица 15 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

<b>Уровень освоения (оценка)</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины</b>
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.

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
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 по результатам промежуточной аттестации обучающегося с учетом оценок, полученных обучающимся в ходе текущего контроля успеваемости в семестре.

#### 12.5. Характеристика результатов обучения

Пример характеристики результатов обучения по дисциплине в зависимости от полученной обучающимся оценки приведен в таблице 16.

Таблица 16 – Характеристика результатов обучения по дисциплине

Оценка	Характеристика результатов обучения
Зачтено (высокий уровень освоения всех индикаторов достижения компетенций)	Содержание дисциплины освоено полностью, все цели достигнуты, все предусмотренные программой обучения учебные требования выполнены
Зачтено (повышенный уровень освоения индикаторов достижения компетенций)	Содержание дисциплины освоено полностью, все предусмотренные программой обучения учебные требования выполнены с незначительными замечаниями
Зачтено (базовый уровень освоения индикаторов достижения компетенций)	Содержание дисциплины освоено частично, большинство предусмотренных программой обучения учебных требований выполнено, но в них имеются ошибки

Оценка	Характеристика результатов обучения
Не зачтено (низкий уровень освоения индикаторов достижения компетенций)	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 требований

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

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся представлены в электронном курсе «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка», размещенном в системе электронной поддержки учебных курсов на базе программного обеспечения Moodle со встроенной подсистемой тестирования ([edu.tu-bryansk.ru](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. Спортивная подготовка».

### Практические задания №1

#### 1. Экспресс-оценка уровня здоровья (по В.И. Белову)

Наименования	Уровень показателей в баллах								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. ЧСС в покое	>90	76-90	68-75	60-67	51-59	50 и >			
2. АД в покое, мм.рт.ст	>140/90	<u>131-140</u> 81-90		<u>121-130</u> 76-80		<u>111-120</u> 71-75		<u>106-110</u> 60-70	
3. Стаж занятий ФУ не менее 2р./нед. Более 30 минут	Не занимаюсь	До 1г. и менее	1-2 года		3-4 года		5-7 лет	8-10 лет	> 10
4. Бег 2км, мин									
Мужчины	>12.00	11.01-12.0	10.01-11	9.01-10.0	8.01-9.00		7.30-8.0		<7.30
Женщины	>14.00	13.01-14.0	12.01-13	11.01-12.0	10.01-11.0		9.30-10		<9.30
5. Время восстан. после 20	>3.0		2.01-3.00		1.00-2		<1.		



приседаний за 30с (мин)									
6. Подтягивание	<2	2-3	4-6	7-10	11-14	15, более			
7. Сгиб. рук в упоре лёжа (муж.)	<4	4-9	10-19	20-29	30-39	40, более			
8. Пресс (жен)	<10 раз	10-19	20-29	30-39	40-49	50, более			
9. К-во ОРЗ/год	Более 5	4-5	2-3		1			0	
10. Хрон. забол.	Более 1	1						0	

Уровень здоровья определяется по среднему баллу:

6 баллов – отлично

5,9-5,0 – хорошо

4,9-4,0 – средне

3,9-3,0 – предболезнь

2,9-2,0 – очень плохо, надо наладить правильное питание, двигательный режим

менее 2 – необходимо мед. обследование.

Порядок выполнения:

1. Выделить в каждом столбце свой показатель и определить соответствующий балл
2. Найти средний балл по всем показателям
3. Определить уровень здоровья по среднему баллу

## 2. Ортостатическая проба

1. Отдых лёжа на спине 5 мин.
2. Подсчитать ЧСС<sub>(исх)</sub> за 1 мин.
3. Встать, отдых 1 мин, подсчитать пульс стоя в течении 1 мин. ЧСС<sub>(получен)</sub>
4. Подсчитать разницу ЧСС<sub>(исх)</sub> и ЧСС<sub>(получен)</sub>.
5. Результат:

«4» - 0-12 уд.

«3» - 13-18 уд.

«2» - 19-28 уд.

«1» <25 уд – свидетельствует о переутомлении или заболевании

Пробы проводить утром сразу после пробуждения или в другое время дня до еды.

Правило: проводить пробу периодически в одни и те же часы суток.

Провести 3 раза

### 3. Оценка правильности образа жизни (по А.И. Нестерову)

1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой, по крайней мере, 30 мин без перерыва?	
■ 3 дня и более	10
■ 1 или 2 дня	4
■ ни разу	0
2. Как часто Вы курите?	
■ не курю вообще	10
■ очень редко	5
■ иногда	3
■ каждый день	0
3. Какое количество алкоголя Вы употребляете?	
■ не употребляю вообще	10
■ не больше 1 порции (50г крепких напитков)	8
■ 2-3 порции в неделю, но не более 2-х в день	6
■ 4-6 порции в неделю, но не более 2-х в день	4
■ 4-6 порции в неделю, но иногда более 2-х в день	2
■ более 6 порций	0
4. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?	
■ ни разу	0
■ 1-2 раза	2
■ 3-4 раза	5
■ 5-6 раз	8
■ 7 раз	10
5. Как часто Вы перекусываете между основными приемами пищи?	
■ никогда	10
■ 1-2 раза в неделю	8
■ 3-4 раза в неделю	6
■ 5-7 раз в неделю	4
■ 8-10 раз в неделю	2
■ более 10 раз в неделю	0
6. Как много времени в сутки Вы спите?	
■ более 10 часов	4
■ 9-10 часов	8
■ 7-8 часов	10
■ 5-6 часов	6
■ менее 5 часов	0
7. Как относится Ваш вес к идеальному?	
■ превышает на 31%	0
■ превышает на 21-30%	3

■ превышает на 11 -20%	6
■ больше или меньше на 10%	10
■ ниже на 11 -20%	6
■ ниже на 21 -30%	3
■ ниже чем на 31%	0

Идеальный вес находится по формуле:  $\text{Вес}_{\text{ид.}} = \frac{\text{Окружность гр.клетки} \times \text{рост}}{240}$

$(\frac{105 \times 172}{240} = 75,25)$  , а мой вес 73 кг.

Подсчитаем набранные балы (10+10+10+10+6+10+10=66), и посмотрим «ключ» к тесту:

- ☐ **60-70 очков.** Ваше отношение к собственному здоровью можно считать как отличное.
- ☐ **50-59 очков.** Вы ведете себя хорошо. Но можно и лучше.
- ☐ **40-49 очков.** Ваш образ жизни следует оценить как удовлетворительный.
- ☐ **30-39 очков.** Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью.
- ☐ **менее 30 очков.** Вы серьезно пренебрегаете своим здоровьем.

P.S.: Образ жизни - это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. А здоровый образ жизни - качество и стиль жизни, в котором преломляется жизнедеятельность человека по отношению к укреплению своего здоровья.

#### 4. Тест определения физической формы.

- Сколько раз в неделю вы занимаетесь спортом?
  - 2 или 3 раза.
  - 1 раз.
  - Ни разу.
- Сколько минут в среднем в день вы ходите пешком?
  - Более 15 мин.
  - От 5 до 15 мин.
  - Менее 5 мин
- Как часто вы проводите свободное время перед телевизором или компьютером?
  - Никогда или редко.
  - время от времени.
  - Очень часто.

4. В норме ли ваш вес?
    - а) Да.
    - б) Не совсем.
    - в) Совсем нет.
  5. Вы курите:
    - а) Никогда не курил.
    - б) Недавно бросил.
    - в) Регулярно
  6. Выносливость. Подъём и спуск со ступеньки высотой 33 см в течение 3 мин, меняя ногу через каждые 5 движений. Результат:
    - а) Вы можете выполнить его без перерыва ещё раз.
    - б) У вас умеренная одышка.
    - в) Вы не можете говорить.
  7. Брюшной пресс. Лягте на спину, упершись ступнями в стену и согнув ноги под прямым углом. Обхватите себя под коленками и приподнимите плечи как можно выше, не отрывая поясницу от пола. Отпустите руки и, сделав глубокий выдох, оставайтесь в этом положении как можно дольше. Результат:
    - а) Держитесь более 10 сек.
    - б) Держитесь более 5 сек.
    - в) Нет сил удержаться.
  8. Ноги. Сядьте, опершись спиной о стену, вытянув ноги под прямым углом, держа «руки по швам». Вы удерживаете:
    - а) Более 45 сек.
    - б) От 30 до 45 сек.
    - в) Менее 30 сек.
  9. Руки и плечи. Отжимайтесь на полу, упираясь коленями в пол и удерживая руки на одной линии с плечами. Напрягите бёдра и живот чтобы не пригнуться. Вам удастся сделать:
    - а) Более 30 отжиманий.
    - б) 15-30 отжиманий.
    - в) Менее 15 отжиманий
  10. Гибкость. Сидя на полу вытяните ноги вперёд и зажмите между щиколоток линейку (нулем – на уровне пяток, бесконечностью вперёд). Держите поясницу прямо. На выдохе медленно тянитесь руками к щиколоткам. Удерживайте это положение 3 секунды. До какой отметки доходят пальцы?
    - а) За 15 см.
    - б) Между 10 и 15 см.
    - в) Между 0 и 10 см.
- Результаты. Подсчитайте сумму набранных очков:
- а) 3 очка.
  - б) 1,5 очка.

в) 0

Затем смотрите соответствующий тип

### Тип I (более 25 очков)

У вас хороший мышечный тонус, вы выносливы и гибки. Благодаря правильным советам вы можете быстро умножить достижения и усовершенствовать свои формы.

Советы. Организуйте неделю так, чтобы ваши занятия были разнообразны. Выберите три дополняющих один другой комплекса упражнений, чтобы работали все группы мышц. Примерное расписание понедельник - интенсивные занятия (бег трусцой, аэробика, спортивное плавание); среда - щадящие занятия (попеременное напряжение и расслабление мышц, ходьба, стретчинг, гимнастика в воде); суббота - занятия средней тяжести (гимнастика, гимнастика в воде, плавание с ластами, спортивная или быстрая ходьба).

Каждый день 5-10 мин делайте упражнения для брюшного пресса и на растягивание (плюс несколько отжиманий, если они у вас получаются не очень хорошо). Делайте упор на качество упражнений, а не на их количество. Стремясь сделать больше, вы устаете, повышается опасность травм. Следите за своим питанием. Оно должно соответствовать энергетическим затратам. Следите за содержанием железа в организме, спортсменам часто его не хватает, что ухудшает снабжение органов кислородом во время занятий, и утомление наступает раньше.

### Тип II (от 15 до 25 очков)

Вы не на пике физической формы, но основы для успешных занятий спортом в вас заложены. Жаль, что занятия недостаточно регулярны. Ваша программа нуждается в исправлении.

Советы. Определите свои слабые стороны и с помощью тренера наметьте достижимые цели. Попросите, чтобы вам хорошо объяснили, как выполнять упражнения. Понимая механизм, вы сможете их правильнее воспроизводить. Вы не почувствуете напряжения, часто возникающего в мышцах шеи, и добьетесь больших результатов. Уделяйте физическим упражнениям по меньшей мере полчаса три раза в неделю, это оптимальная нагрузка для достижения наилучшего результата.

### Тип III (менее 15 очков)

Спорт вы начали ненавидеть уже подростком, и ваши чувства неизменны и поныне. Примите меры, пока это не сказалось на вашей внешности. При небольшом усилии реально улучшить здоровье и силуэт, Без боли и скуки.

Советы. Заметьте, наконец, что ваше тело существует. Хорошая спортивная форма увеличит ваш капитал здоровья. Вы будете быстрее восстанавли-

ваться физически, меньше уставать и страдать от болей в спине. Начинайте постепенно, со щадящих упражнений для восстановления формы, например, со стретчинга. Примите решение

### ***Практическое задание №2***

- А.** 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (зарядки) а). с предметом; б). без предмета
2. Составить комплекс физкультурной минутки в режиме рабочего дня (произвольная форма).
3. Составить физкультурно-оздоровительный комплекс физических упражнений (произвольная форма).
4. Написать программу самостоятельного практического занятия физическими упражнениями.
5. Написать программу самостоятельного практического занятия физическими упражнениями для совершенствования ППФП.

**Выбрать и составить один из комплексов или программ.**

Составление плана-конспекта самостоятельного практического занятия.

В первую графу таблицы «Части занятия» записываются название частей и время их продолжительности в зависимости от поставленных задач.

В графе «Содержание занятия» записываются все упражнения, а также содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на занятии. При этом следует использовать терминологию. Количество и качество подобранных упражнений должно соответствовать поставленным задачам, степени обеспечения общей функциональной готовности к выполнению основной части занятия. Упражнения основной части должны способствовать решению поставленных задач.

В графе «Дозировка» напротив каждого упражнения записывается время, отведенное на выполнение отдельного задания. Дозировка должна соответствовать методическим рекомендациям по развитию физических качеств, а также методической целесообразности распределения времени на решение задач.

В графе «Организационно-методические указания» должны быть раскрыты вопросы организации и проведения занятия.

Для составления плана-конспекта занятия предлагается следующая *примерная форма плана-конспекта.*

#### **План-конспект**

**самостоятельного практического занятия по физической культуре**

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_

**Цель занятия:** \_\_\_\_\_

**Задачи решаемые в практическом занятии:**

1. Задачи на развитие физических качеств.

2. Формирование правильной осанки.

3. Профилактика утомления.

**Оборудование:** гимнастическая стенка и др. \_\_\_\_\_

**Инвентарь:** скакалка, баскетбольные мяч (и т. д.)

Части занятия их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
------------------------------------	------------	-----------	--------------------------------------

**Б.** Ведение дневника самоконтроля (не менее 7 дней).

В дневнике самоконтроля должно быть представлено:

1. Анкета и ключ индивидуальной оценки уровня здоровья по основным системам организма.
2. График профиля здоровья по основным системам организма.
3. Методика определения 6-моментной пробы.
4. Результаты еженедельного определения 6-моментной пробы.
5. График динамики 6-моментной пробы за семестр.
6. Результаты определения уровня физической подготовленности.
7. График индивидуального профиля физической подготовленности.

***Примерная форма дневника самоконтроля***

№ п/п	Объективные и субъективные данные	Дата		
		10.07.2020	11.07.2020	12.07.2020
1.	Самочувствие	хорошее	Хорошее	Небольшая усталость, вялость
2.	Сон	8 ч., хороший	8 ч., хороший	7 ч., бес-покойный
3.	Аппетит	хороший	Хороший	удовлетворительный
4.	Пульс в минуту: лёжа, стоя, разница до тренировки, после тренировки	62 72 10 10 12	62 72 10	62 82 14 15 18
5.	Вес	65,0 кг	64,5 кг	65,5 кг
6.	Тренировочные нагрузки	Ускорение 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорение 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег 12 мин.
7.	Нарушение режима	нет	Был на дне рождения у товарища	нет
8.	Болевые ощущения	нет	Нет	Тупая боль в области печени .
9.	Спортивные результаты	Бег 100 м за 14,2 с	Нет	Бег 100 м за 14,8 с

### **Вопросы текущего и промежуточного контроля**

1. Средства и формы физической культуры.
2. Причины возникновения остеохондроза. Профилактика заболевания средствами физической культуры.
3. Причины возникновения сколиоза. Профилактика заболевания средствами физической культуры.
4. Закаливание и «моржевание».
5. Физическая культура в режиме дня.
6. Активные и пассивные методы тренировки.
7. Корригирующая гимнастика в послеоперационный период.
8. Упражнения для укрепления иммунитета.
9. Общеразвивающие и специальные упражнения при остеохондрозе различных отделов позвоночника?
10. Механизмы влияния на здоровье различных видов дыхательной гимнастики.
11. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья.
12. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки студенток-девушек.
13. Основы планирования и учёта в сфере физкультурно-оздоровительной работы в вузе.
14. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия: виды, организация, особенности проведения (на примере спортивного праздника).
15. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы.
16. Рекреационные зоны отдыха.
17. Специфика занятий по системе «Изотон»: структура, содержание, особенности питания.
18. Оздоровительный бег.
19. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке.
20. Особенности питания при различных режимах двигательной активности.
21. Дневник самоконтроля. Основные составляющие
22. Средства и формы оздоровительной физической культуры.
23. Причины ожирения.
24. Профилактика плоскостопия средствами физической культуры.
25. Методы разгрузки позвоночника во время рабочего дня.
26. Активные и пассивные методы коррекции тела.



27. Корректирующая гимнастика для глаз.
28. Упражнения на развитие гибкости.
29. Общеразвивающие и специальные упражнения при остеохондрозе различных отделов позвоночника.
30. Механизмы влияния на здоровье дыхательной гимнастики по Бутейко и Стрельниковой.
31. Организация, содержание и особенности проведения занятий в группах здоровья с людьми пожилого возраста.
32. Особенности физкультурно-оздоровительной тренировки студенток-девушек.
33. Занятия оздоровительной ходьбой.
34. Занятия оздоровительным плаванием.
35. Занятия йогой.
36. Занятия фитнесом.
37. Занятия атлетической гимнастикой.
38. Что такое авторская система оздоровления.
39. Физические упражнения для развития дыхательной системы человека.
40. Учёт особенностей телосложения в физкультурно-оздоровительной тренировке
41. Особенности питания в физкультурно-оздоровительной тренировке различными видами с силовой направленностью.

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

- Тема 1.** Что такое гипокинезия и гиподинамия? Диагноз и краткая характеристика заболевания.
- Тема 2.** Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие студента.
- Тема 3.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС).
- Тема 4.** Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры.
- Тема 5.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
- Тема 6.** Роль физической культуры и спорта в развитии современного общества.
- Тема 7.** Влияние различных физкультурно-оздоровительных технологий на работоспособность и самочувствие студентов.
- Тема 8.** Цель и задачи физического воспитания студентов в вузе.
- Тема 9.** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.

**Тема 10.** Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, психогигиена.

**Тема 11.** Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.

**Тема 12.** Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей.

**Тема 13.** Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в процессе возрастных изменений организма человека.

**Тема 14.** Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт.

**Тема 15.** Двигательный режим в период экзаменационной сессии.

**Тема 16.** Рекреационная физическая культура. Цели задачи средства.

**Тема 17.** Физические упражнения как основное средство физической культуры. Их классификация.

**Тема 18.** Методы и формы организации занятий физическими упражнениями.

**Тема 19.** Основные положения методики закаливания.

**Тема 20.** Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

**Тема 21.** Оздоровительные системы физических упражнений.

**Тема 22.** Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

**Тема 23.** Гигиенические основы закаливания.

**Тема 24.** Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

**Тема 25.** Лечебная физическая культура (ЛФК) при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

**Тема 26.** Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.

**Тема 27.** Средства и методы спортивной тренировки.

**Тема 28.** Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.

**Тема 29.** Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.

**Тема 30.** Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.

**Тема 31.** Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.

**Тема 32.** Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Тема 33.** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

**Тема 34.** Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно - двигательного аппарата.

**Тема 35.** Общие основы лечебной физической культуры и адаптивной.

**Тема 36.** Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.

**Тема 37.** Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.

**Тема 38.** Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

**Тема 39.** Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

**Тема 40.** Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.

**Тема 41.** Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

**Тема 42.** Цель и задачи производственной физической культуры.

**Тема 43.** Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

**Тема 44.** Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 45.** Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

**Тема 46.** Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.

**Тема 47.** Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

**Тема 48.** Написание программы круговой тренировки в домашних условиях.

**Тема 49.** Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

**Тема 50.** Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности студента.

**Тема 51.** Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

**Тема 52.** Составление индивидуального комплекса физических упражнений.

### **13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» воспитание – это 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.

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, вкус к научному поиску, развивают творчество, профессиональные умения.