



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

**Механико-технологический факультет**

*(наименование факультета/института)*

**Кафедра «Физическое воспитание и спорт»**

*(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)*

**УТВЕРЖДАЮ**

**Первый проректор по учебной  
работе и цифровизации**

**В.А. Шкаберин**

**«22» апреля 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**«Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка»**

*(наименование дисциплины)*

**44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)**

*(код и наименование специальности или направления подготовки)*

**Инжиниринг информационных систем**

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

**высшее образование – бакалавриат**

*(уровень образования)*

**бакалавр**

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

**заочная**

*(форма обучения)*

**2021**

*(год набора)*

**Брянск 2022**

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

(наименование дисциплины)

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Инжиниринг информационных систем

(направленность (профиль)/специализация образовательной программы)

**Разработал(и):**

доцент, к.п.н, доцент

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Г.В. Карева

(И.О. Фамилия)

(должность, ученая степень, ученое звание)

(подпись)

(И.О. Фамилия)

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

(наименование кафедры, ответственной за реализацию дисциплины)

«04» марта 2022 г., протокол №9

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Н.Г. Каленикова

(И.О. Фамилия)

**Согласовано:**

Заведующий выпускающей кафедрой

«Гуманитарные и социальные дисциплины»

(наименование выпускающей кафедры)

д.п.н., профессор

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Хохлова М.В.

(И.О. Фамилия)

© Карева Г.В., 2022

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФГОС .....	5
3. 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 .....	8
5.4. Лабораторные работы .....	9
5.5. Практические занятия .....	9
5.6. Самостоятельная работа обучающихся .....	10
5.7. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	16
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	16
7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	17
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17
8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся .....	17
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 .....	20
8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем .....	20
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	21

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	22
11.1. Методические материалы для педагогических работников .....	22
11.2. Методические материалы для обучающихся .....	24
12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	24
12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины .....	24
12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости .....	25
12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся .....	26
12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине .....	27
12.5. Характеристика результатов обучения .....	27
12.6. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся .....	27
13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....	28

## 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 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), профиль «Инжиниринг информационных систем».

### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Задачи** дисциплины:

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

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФГОС

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

Дисциплина непосредственно связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт», «Возрастная физиология и психофизиология», «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 рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	– анализировать и выбирать нормы физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности с учетом физиологических особенностей организма; – 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	– нормы здорового образа жизни в различных	– подбирать и применять методы физической культуры для совершенствования основных физических качеств; – идентифицировать	– поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной

	профессиональной деятельности.	жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации; – беречь и укреплять свое здоровье, физическое и психическое благополучие.	и профессиональной деятельности
--	--------------------------------	---	--	---------------------------------

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 504 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
<b>1. Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками, в том числе:</b>	<b>8</b>	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.1. Лекции, час.	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2. Лабораторные работы, час.	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в том числе в форме практической подготовки													
1.3. Практические занятия, час.	8	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
в том числе в форме практической подготовки													
<b>2. Самостоятельная работа обучающихся, час.</b>	<b>492</b>	248	244	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, в том числе:</b>	<b>4</b>												
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>504</b>	504											

#### 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
Тема 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни	125			2	123
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка	125			2	123
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта	125			2	123
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	125			2	123
<b>Итого</b>	<b>500</b>		-	<b>8</b>	<b>492</b>

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

Распределение формируемых компетенций по разделам дисциплины представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Формирование компетенций по разделам дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Код индикатора достижения компетенции		
	УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3
Тема 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни	+	+	+
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка	+	+	+
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта	+	+	+
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	+	+	+

## 5.3. Лекции

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



Таблица 1 – 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.
—	—	—
<b>Итого</b>	—	—

#### 5.5. Практические занятия

Практические занятия по дисциплине предусмотрены учебным планом образовательной программы.

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

Таблица 7 – Тематика и содержание практических занятий

Наименование темы дисциплины	Тема практического занятия	Содержание практического занятия	Трудоемкость, час.
Тема 1 Роль физической культуры в обеспечении здоровья.. Основы здорового образа жизни	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 В.Э. Нестерову). Тест определения физической формы	2
Тема 2 Общая физическая и специальная подготовка.	Применение на практике полученных знаний на практике. Оценка физического состояния	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики а).с предметом; б). без предмета Составить комплекс физкультурной минутки в режиме рабочего дня (произвольная форма). Составить физкультурно-оздоровительный комплекс физических упражнений (произвольная форма).	2

Наименование темы дисциплины	Тема практического занятия	Содержание практического занятия	Трудоемкость, час.
<p>Тема 3.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями . Индивидуальный выбор видов спорта</p> <p>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий</p>		<p>Написать программу самостоятельного практического занятия физическими упражнениями.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля (не менее 7 дней).</p> <p>1. Анкета и ключ индивидуальной оценки уровня здоровья по основным системам организма.</p> <p>2. График профиля здоровья по основным системам организма.</p> <p>3. Методика определения и результаты еженедельного определения 6-моментной пробы.</p> <p>5. График динамики 6-моментной пробы за семестр.</p> <p>6. Результаты определения уровня физической подготовленности.</p> <p>7. График индивидуального профиля физической подготовленности.</p>	2
<p>Тема 4.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	Совершенствование полученных умений и навыков в профессиональной деятельности	Написать программу самостоятельного практического занятия физическими упражнениями для совершенствования ППФП.	2
<b>Итого</b>	—	—	<b>8</b>

### 5.6. Самостоятельная работа обучающихся

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

Таблица 8 – Вопросы для самостоятельного изучения дисциплины

Наименование темы дисциплины	Вопросы для самостоятельного изучения темы
Тема 1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая физическая подготовка (ОФП) как база физического воспитания</li> <li>2. Специальная физическая подготовка (СФП) надстройка в физической подготовке</li> <li>3. Взаимосвязь ОФП и СФП в системе физической подготовки</li> <li>4. Принципы физической культуры. Их взаимосвязь в процессе построения тренировочного процесса.</li> <li>5. Методы физического воспитания.</li> <li>6. Физические качества. Сенситивные периоды развития.</li> <li>7. Методы и принципы развития физического качества сила.</li> <li>8. Методы и принципы развития физического качества быстрота.</li> <li>9. Методы и принципы развития физического качества ловкость (координационные способности).</li> <li>10. Методы и принципы развития физического качества выносливость.</li> <li>11. Методы и принципы развития физического качества гибкость.</li> <li>12. Методы и принципы построения тренировочного процесса направленного на комплексное развитие физических качеств.</li> <li>13. Структура тренировочного и подготовительного цикла.</li> <li>14. Профилактика травматизма в физической подготовке.</li> <li>15. Структура спортивной тренировки.</li> <li>16. Этапы спортивной подготовки.</li> <li>17. Профилактика физиологического состояния утомления, переутомления, усталости.</li> <li>18. Предстартовое состояние.</li> <li>19. Этапы формирования двигательных умений и навыка.</li> <li>20. Выступление на соревнованиях. Подготовка. Разминка. Заминка.</li> <li>21. Регулирование физической нагрузки в физической подготовке.</li> <li>22. Планирование объемов нагрузки в общей и специальной физической подготовке.</li> </ol>
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>2. Построение структуры самостоятельного занятия.</li> <li>3. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой.</li> <li>4. Цели и задачи дневника самоконтроля.</li> <li>5. Форма ведения.</li> <li>6. Особенности занятий физическими упражнениями на свежем воздухе в различных сезонах.</li> <li>7. Определение нагрузки в самостоятельных занятиях по показаниям частоты сердечных сокращений ЧСС и артериальному давлению.</li> <li>8. Последовательность физических упражнений в самостоятельном занятии.</li> <li>9. Влияние биологических ритмов на состояние здоровья.</li> <li>10. Рациональное чередование в режиме дня физической нагрузки и отдыха.</li> <li>11. Профилактика психоэмоциональных нагрузок, стрессовых состояний, сезонной депрессии.</li> </ol>
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Темперамент, габитус и другие антропометрические показатели при выборе индивидуального вида спорта и системы физических упражнений.</li> <li>2. Характеристика физических упражнений. Классификация видов спорта.</li> <li>3. Особенности занятий силовыми видами спорта.</li> <li>4. Особенности занятий видами спорта на выносливость.</li> <li>5. Плавание как оздоровительный вид спорта.</li> </ol>

	6. Виды спорта в арсенале оздоровительной физической культуры. 7. Тренировки в избранном виде спорта с учетом уровня подготовленности. 8. Занятия спортом с учетом физиологических особенностей женского организма. 9. Восстановительные средства в процессе тренировки. 10. Профилактика травматизма. Оказание доврачебной помощи. 11. Питание в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. 12. Фитнес программы по коррективке физической формы.
Тема 4. Физическая культура в профессиональной деятельности	1. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) ее цели, задачи. 2. Роль ППФП в жизни современного общества. Требования к уровню подготовленности выпускника вуза. 3. Основные факторы определяющие содержание ППФП студента. 4. Профессиограммы физической подготовленности. 5. Формы проведения ППФП в режиме дня. 6. Зарядка. Цели задачи средства. Программы проведения. 7. Физкульт минутки в режиме дня их физиологическое значение для организма. 8. Методика подбора физических упражнений в содержание ППФП студентов вуза БГТУ разных факультетов. 9. Взаимосвязь ППФП и Физкультурно-оздоровительных технологий. 10. ППФП ее роль в профилактике травматизма на производстве и предупреждения раннего развития заболеваний. 11. Прикладные виды спорта в программе ППФП студентов в вузе 12. Организация и проведение соревнований по прикладным видам спорта. 13. Основные термины и понятия предмета физическая культура. Правовая база. 14. 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

Наименование темы дисциплины	Виды самостоятельной работы
	аттестации
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта	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

### Примерная тематика рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. ЛФК и противопоказания при данном заболевании студента.
4. Питание при данном заболевании студента.
5. Методика развития скоростно-силовой подготовки спортсмена *(на примере любого вида спорта)*.
6. Способы и методы совершенствования функциональных возможностей организма человека.
7. Характеристика технических действий *(на примере баскетбола)*.
8. Правила и принципы спортивного отбора.
9. Спортивный ритуал, традиции и символика в спорте.
10. Физическое воспитание в Древнем Риме. Цели, задачи, средства.
11. Организация судейства соревнований по лёгкой атлетике на стадионе.
12. Методика спортивной тренировки в условиях повышенной гипоксии.
13. Характеристика физического упражнения.
14. Построение плана-графика круглогодичной тренировки спортсмена.
15. Методы проведения спортивной тренировки.
16. Сочетание объема физической нагрузки с ее интенсивностью. Физическая подготовка женщин.
17. Воркаут (уличный спорт). Тенденции развития.
18. Подготовка в экстремальных видах спорта.
19. Системный подход к организации спортивно – массовой работы в вузе.
20. Физическая культура и спорт через призму средств массовой информации (СМИ).
21. Подготовка спортсменов в предсоревновательный период *(на примере любого вида спорта)*.
22. Медитация как прием психологической подготовки спортсмена.
23. «Второе дыхание» - физиологический процесс вработывания.
24. Компьютерные технологии в спорте.

25. Компьютерное имитационное биомеханическое моделирование как метод изучения двигательных действий человека.
26. Адаптация восточноазиатской психо-телесной теории личности к отечественной системе спортивных единоборств.
27. Принцип непрерывности в спортивной тренировке.
28. Принципы адекватности и доступности в спортивной тренировке.
29. Принцип цикличности в спортивной тренировке.
30. Принципы сознательности и активности в спортивной тренировке.
31. Влияние тренировочных нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности.
32. Влияние стресс-фактора на функциональное состояние спортсменов.
33. Критерии оценки эффективной тренировки.
34. Историческое развитие физкультурно-спортивной деятельности в стране.
35. Технические требования к спортивной и художественной гимнастике.
36. Содержание и методика тренировки специальной выносливости (на примере любого вида спорта).
37. Специфика тренировочной нагрузки девушек и юношей.
38. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования.
39. Прыжковые упражнения на мягкой опоре как одно из средств снижения ударной нагрузки на стопу.
40. Понятие «тренировочный эффект».
41. Систематизация специальных тренировочных упражнений.
42. Тесты для оценки двигательной деятельности студентов в спортивных играх.
43. Технологии ускоренного обучения плаванию.
44. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения.
45. Импровизация и форма движения под воздействием музыки.
46. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры.
47. Административное управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации (на примере Брянской области).
48. Спорт в коррекции физического развития лиц, имеющих избыточный вес.
49. Моделирование содержания и структуры тренировочного процесса (на примере средств, методов, объемов и динамики нагрузок).
50. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуальных и игровых видах спорта.
51. Комплексный контроль в спорте.
52. Математический анализ в спорте.
53. Теория спортивной подготовки в процессе физического воспитания.
54. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации.

55. Организация непрерывного контроля за спортсменом в процессе тренировки.

56. Профилактика спортивного травматизма в большом спорте.

57. Базовые формы физической культуры.

58. Цели и задачи предстартовой разминки.

59. Адаптация организма спортсменов к выполнению статических нагрузок.

60. Спортивные показатели в информационно-вероятностной интерпретации.

61. Нормы этики в спорте.

62. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсмена.

63. Оптимизация тренировочного процесса в подготовительном периоде.

64. Тренировочное задание как элемент структуры тренировочного процесса в спорте.

65. Аквааэробика как средство обучения плавательным движениям студентов, не имеющих опыта в плавании.

66. Развитие показателей максимальной силы с помощью изометрических упражнений.

67. Основы современной системы подготовки спортсменов высшего класса.

68. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности студентов, имеющих проблемы со здоровьем.

69. Лицензирование в сфере физической культуры и спорта.

70. Государственная политика в сфере спорта и паралимпийского спорта. Программы.

71. Восстановительный процесс после интенсивной нагрузки в зависимости от типа темперамента спортсмена.

72. Концепция здоровья в XXI веке.

73. Игры народов Севера.

74. Проблемы сохранения здоровья спортсменов.

75. Анализ двигательной активности студентов-инвалидов.

76. Информатизация отрасли «Физическая культура и спорт».

77. Положительное влияние занятий спортом на психическую устойчивость молодежи с асоциальным поведением.

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 защиты реферата. Для уточнения оценки экзаменатор может проводить короткий опрос-собеседование с обучающимся и (или) выдавать ему дополнительные задания.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе освоения дисциплины применяются следующие образовательные технологии: личностно-ориентированные, активизации деятельности обучающихся, интеллектуальной направленности, проблемного обучения, диалоговые и профессионально-ориентированные (таблица 11).

Таблица 11 – Образовательные технологии, применяемые в ходе преподавания дисциплины

Вид учебной работы	Применяемые образовательные технологии
Практические занятия	Активные и интерактивные, групповые и индивидуальные здоровьезберегающие (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;
- 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 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), профиль «Инжиниринг информационных систем», форма обучения – 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**

В учебно-методическое обеспечение включены методические указания для выполнения расчетно-графической работы, лабораторных работ, практических занятий.

Методические указания разработаны в соответствии с тематикой дисциплины и учебным планом. В том числе:

1. Волейбол: прыжковая подготовка. Совершенствование прыгучести: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Гудина, Н. В. Волкова]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 22 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

2. Комплексы упражнений на тренажерах на начальном этапе обучения для девушек : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 15 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

3. Методика и техника выполнения физических упражнений на практических занятиях в тренажерном зале: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. М. Бойко, Н.Г. Каленикова, Л. Н. Кабанова, М. Г. Пурыгина]. – Брянск : БГТУ, 2020. – 37 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

4. Правила и алгоритмы оказания доврачебной помощи на занятиях по физической культуре: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г.Е. Сякина, А.М. Федорцов, Е.А. Цыбульская]. – Брянск : БГТУ, 2020. – 18 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

5. Совершенствование навыков бега. Специальные беговые упражнения : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина, Е.А. Цыбульская]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 12 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

6. Совершенствование техники спортивного плавания стилем брасс: методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. М. Бойко]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 24 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

7. Спортивный туризм. Спортивное ориентирование : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. А.С. Машичев, С.А. Трошин]. – Брянск : БГТУ, 2021. – 27 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

8. Фитнес-система «Изотон»: техника выполнения упражнений и методика занятий : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. Е. Сякина]. – Брянск : БГТУ, 2022. – 14 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст: электронный.

9. Атлетическая гимнастика: силовые упражнения : методические указания к практическим занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Н. Г. Каленикова]. – Брянск : БГТУ, 2022. – 20 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст: электронный.

10. Атлетическая гимнастика: Базовые упражнения для развития мышц плечевого пояса : методические указания к практическим и самостоятельным занятиям для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки / [разраб. Г. В. Карева]. – Брянск : БГТУ, 2022. – 11 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст: электронный.

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

### ***а) основная литература***

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры : практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. – Саратов : Вузовское образование, 2022. – 160 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/116614.html> . – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Карева, Г.В. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой: учебное пособие/ Г.В. Карева, Г.Е. Сякина. – Брянск : БГТУ, 2021. – 56 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

3. Сякина Г.Е. Художественная гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Г.Е. Сякина, Г.М. Бойко, М.Г. Пурыгина. – Брянск: БГТУ, 2022. – 75 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

4. Сякина, Г. Е. Основы самомассажа : учеб. пособие / Г. Е. Сякина, Г. В. Карева, Е. А. Цыбульская. – Брянск : БГТУ, 2020. – 106 с. – Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. – Текст : электронный.

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

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

#### ***б) дополнительная литература***

1. Войнова, Е. В. Формирование культуры здоровья у студентов транспортных вузов на основе средств и методов физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. В. Войнова. – Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. – 95 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/122153.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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

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

4. Совершенствование структуры управления адаптивной физической культурой и контроля спортивной подготовки в комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья : монография / Т. П. Бегидова, М. В. Бегидов, И. Е. Попова [и др.] ; под редакцией Т. П. Бегидовой. – Москва : Ай

Пи Ар Медиа, 2021. – 202 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/103445.html> . – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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

#### ***в) 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**

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, нали-

- чием 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, прочитывать и оформить задание, общаться с педагогическим работником и т. п.);
- обучающиеся с учетом их индивидуальных особенностей могут пользоваться необходимыми им техническими средствами;
- материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже; наличие специальных кресел и других приспособлений).

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

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую

помощь;

- обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию организации;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

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

- обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

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

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **11.1. Методические материалы для педагогических работников**

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

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Организация деятельности обучающегося</b>
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

<b>Код индикатора достижения компетенции</b>	<b>Оценочные средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Оценочные средства промежуточной аттестации обучающихся</b>
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

Оценка	Оцениваемые параметры
«отлично»	Теоретический вопрос раскрыт полностью без смысловых и логических ошибок. На защите ответ обучающегося полный и правильный. Обучающийся способен изложить решение задания, сделать собственные выводы, проанализировать основные показатели.
«хорошо»	Теоретический вопрос раскрыт на достаточно хорошем уровне возможны смысловых и логических неточности. На защите ответ обучающегося в целом неполный и правильный. Обучающийся способен изложить решение задания, сделать собственные выводы, проанализировать основные показатели.
«удовлетворительно»	Теоретический вопрос раскрыт на достаточном уровне, без значительных логических ошибок. связанные с неполнотой ответа, и освоенностью вопроса и пр.. На защите ответ неполный. Обу-

Оценка	Оцениваемые параметры
	чающийся способен четко изложить решение задания, но допускает неточности в формулировке собственных выводов и анализе основных показателей. .
«неудовлетворительно»	Теоретический вопрос не раскрыт или раскрыт не полностью при наличии разного рода неточностей и ошибок. Задание решено со значительными недочетами, с неполными ответа, с неправильным исчислением данных. На защите ответ обучающегося неполный. Обучающийся не способен четко изложить решение задания, допускает неточности в формулировке собственных выводов, не способен проанализировать основные показатели. Графический материал не представлен или представлен не в полном объеме.

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

### 12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

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

Таблица 15 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

Уровень освоения (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.
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 практики, 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.

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
Низкий (не зачтено)	Обучающийся не знает на пороговом уровне практический материал, допускает грубые ошибки при его применении на занятиях. полученные знания на практики. Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине

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

#### 12.5. Характеристика результатов обучения

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

Таблица 16 – Характеристика результатов обучения по дисциплине

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

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

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

(<http://edu.tu-bryansk.ru>) и «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка».

### 13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

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