



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

Механико-технологический факультет
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор по учебной
работе и цифровизации
_____ В.А. Шкаберин
«25» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка»

(наименование дисциплины)

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Педагогический дизайн в цифровой среде

(направленность (профиль)/ специализация образовательной программы)

высшее образование – Бакалавриат

(уровень образования)

Бакалавр

(квалификация, присваиваемая по специальности или направлению подготовки)

Заочная форма

(форма обучения)

2025

(год набора)

Брянск 2025

Рабочая программа учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка»

(наименование дисциплины)

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

(код и наименование специальности или направления подготовки)

Педагогический дизайн в цифровой среде

(специализация / направленность (профиль) 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)

«4» марта 2025 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой

к.пед.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)

(подпись)

Каленикова Н.Г.

(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., 2025

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный
технический университет», 2025

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.....	6
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
5.1. Структура дисциплины.....	7
5.2. Самостоятельная работа обучающихся.....	8
5.3. Организация текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.....	8
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	8
7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	9
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся.....	9
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых при изучении дисциплины.....	12
8.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и (или) информационных справочных систем.....	13
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	13
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	15
11.1. Методические материалы для педагогических работников.....	15
11.2. Методические материалы для обучающихся.....	15
12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	16
12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины.....	16
12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости.....	16
12.3. Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся.....	17

12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине.....	20
12.5. Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.....	20
13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	20

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт. Общая физическая 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 «Педагогический дизайн в цифровой среде»

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 курсе в 1, 2 семестрах.

Предварительно изучается дисциплина: *«Физическая культура и спорт»*.

Параллельно изучается дисциплина: *«Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка»*.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице .

Таблица 1 – Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны ЗНАТЬ:	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны УМЕТЬ:	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны ВЛАДЕТЬ:
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Совершенствует уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – здоровьесберегающие технологии; – технику правильного выполнения физических упражнений, – нормы дозирования физической и умственной нагрузки; – средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности; – правила и способы планирования своего рабочего и свободного времени для обеспечения работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> – правильно построить тренировочный процесс; – дозировать нагрузку для совершенствования физических качеств; – осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе трудовой деятельности и занятий физической культурой и спортом; – оптимально сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> – основными навыками правильной организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; – навыками планирования собственного рабочего и свободного времени для оптимального сочетания профессиональной деятельности и физического самосовершенствования

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 360 академических часов. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы и семестрам представлено в таблице .

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	10	11	12
1. Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками, в том числе:	8	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.1. Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2. Лабораторные работы, в том числе в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	8	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Самостоятельная работа обучающихся	348	176	172	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся, в том числе:	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.1. Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.2. Зачет	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.3. Зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.4. Курсовой проект (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.5. Курсовая работа (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.6. Расчетно-графическая работа (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.7. Контрольная работа (контроль)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	360	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
Тема 1. Вводное занятие	50	-	-	2	48
Тема 2. Легкая атлетика	52	-	-	2	50
Тема 3. Волейбол	52	-	-	2	50
Тема 4. Баскетбол	52	-	-	2	50
Тема 5. Гимнастика	50	-	-	-	50
Тема 6. Бадминтон	50	-	-	-	50
Тема 7. Настольный теннис	50	-	-	-	50
Итого:	356	-	-	8	348

5.2. Самостоятельная работа обучающихся

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение, представлены в методических указаниях для обучающихся по изучению дисциплины.

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.

Выполнение предусмотренных в учебном плане работ осуществляется в соответствии с методическими указаниями, содержащимися в соответствующем разделе электронного курса «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка» в системе электронной поддержки учебных курсов на базе программного обеспечения Moodle со встроенной подсистемой тестирования, входящей в состав электронной информационно-образовательной среды БГТУ (<http://edu.tu-bryansk.ru>).

5.3. 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:

- при реализации контактной работы: устный экспресс-опрос, экспресс-тестирование;
- при реализации самостоятельной работы обучающихся: устная (подготовка к устному опросу, защите письменной работы, докладу по результатам самостоятельной работы и т.д.); письменная (подготовка к письменному опросу, выполнению предусмотренных в учебном плане работ и т.д.); тестовая (подготовка к бланчному или компьютерному тестированию).

Оценивание результатов обучения по дисциплине (промежуточная аттестация обучающихся) осуществляется в форме, установленной в учебном плане, проводимой устно / письменно. Аттестационное испытание может включать в себя прохождение теста с использованием технологии компьютерного тестирования. Для более объективной оценки знаний обучающегося после тестирования экзаменатор может проводить короткий опрос-собеседование с обучающимся и (или) выдавать ему дополнительные задания.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины при реализации различных видов учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся могут применяться следующие виды образовательных (педагогических) технологий:

- современное традиционное обучение (использование лекционно-семинарских занятий и др.);

- педагогические технологии на основе современных информационно-телекоммуникационных средств, в то числе элементы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- технологии проблемного обучения (создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности обучающихся по их разрешению);
- технологии деловой игры;
- групповые технологии (обучение в сотрудничестве) и другие.

7. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТЕХНОЛОГИЙ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И (ИЛИ) ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В электронной информационно-образовательной среде БГТУ размещается электронный курс по дисциплине.

Электронный курс по дисциплине предназначен для обеспечения обучающихся всеми необходимыми учебно-методическими материалами. 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

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся представлен в таблице 4.

Таблица 3 - Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№	Библиографическое описание	Тип литературы
1 1	Физическая культура и спорт. Лечебная гимнастика по предупреждению обострений и лечению заболеваний позвоночника : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Н. Г. Каленикова, Н. А. Стырькова. - Брянск : БГТУ, 2021. - 26 с.	методические указания
2 2	Физическая культура и спорт. Ожирение. Физкультурно-оздоровительные комплексы при ожирении : метод. указания к самостоят. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Г. В. Карева [и др.]. - Брянск : БГТУ, 2021. - 18 с.	методические указания
3 3	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Профилактика травматизма. Комплекс упражнений реабилитационной направленности при травмах плечевого пояса в волейболе : метод. указания к самостоят. работе для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. А. М. Федорцов. - Брянск : БГТУ, 2021. - 13 с.	методические указания
4	Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Атлетическая	методические

№	Библиографическое описание	Тип литературы
	гимнастика: силовые упражнения : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / раз- раб. Н. Г. Каленикова. - Брянск : БГТУ, 2022. - 20 с.	указания
5	Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Атлетическая гимнастика: Базовые упражнения для развития мышц плечевого пояса : метод. указания к практ. и самостоят. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. В. Карева. - Брянск : БГТУ, 2022. - 11 с.	методические указания
6	Физическая культура и спорт. Общая физическая. Эстафетный бег: техника выполнения упражнений и методика тренировок : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направле- ниям подгот. / разработ. Г. Е. Сякина. - Брянск : БГТУ, 2023. - 19 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.	методические указания
7	Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Фитнес-техно- логии. Тренировка на bosu-полусфере : метод. указания к практ. заняти- ям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Г. В. Гудина, В. Н. Волкова. - Брянск : БГТУ, 2023. - 15 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.	методические указания
8	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Комплекс общеразвивающих физических упражнений для разминки с профилак- тикой остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника : метод. указания к самостоят. работе для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Н. Г. Каленикова. - Брянск : БГТУ, 2023. - 41 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : элек- тронный.	методические указания
9	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Профи- лактика травматизма в процессе учебно-тренировочных и самостоя- тельных занятий : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Н. Г. Калени- кова. - Брянск : БГТУ, 2023. - 48 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.	методические указания
10	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Баскет- бол: техника ведения мяча : метод. указания к практ. занятиям для сту- дентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Н. Г. Каленикова. - Брянск : БГТУ, 2023. - 20 с. - Режим доступа: локаль- ная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.	методические указания
11	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей студентов с ослабленным здоровьем в игре «классики» : метод. указания к выполне- нию самостоят. работы для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Н. Г. Каленикова, Г. М. Бойко, М. Г. Пурыгина. - Брянск : БГТУ, 2023. - 15 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.	методические указания
12	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей студентов с ослабленным здоровьем в игре «резиночка» : метод. указания к выпол- нению самостоят. работы для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: Н. Г. Каленикова, Г. М. Бойко, М. Г. Пурыгина. - Брянск : БГТУ, 2023. - 20 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.	методические указания

№	Библиографическое описание	Тип литературы
13	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Бег на короткие дистанции : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. В. Карева. - Брянск : БГТУ, 2023. - 21 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.	методические указания
14	Физическая культура и спорт. Спортивная подготовка. Оздоровительные занятия по плаванию со студентами с ослабленным здоровьем : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ.: М. Г. Пурыгина, Г. М. Бойко. - Брянск : БГТУ, 2023. - 17 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.	методические указания
15	Адаптивная физическая культура и спорт. Оксисайз: базовая дыхательная техника, комплекс упражнений : метод. указания к практ. занятиям студентов оч. формы обучения всех направлений подгот. / разработ. Г. В. Карева. - Брянск : БГТУ, 2024. - 19 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.	методические указания
16	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка. Совершенствование технических приемов парной игры в бадминтон : метод. указания к практ. занятиям для студентов оч. формы обучения по всем направлениям подгот. / разработ. Г. Е. Сякина. - Брянск : БГТУ, 2024. - 14 с. - Режим доступа: локальная сеть НБ БГТУ. - Текст : электронный.	методические указания
17	Бабушкин Г.Д. Психология физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник для бакалавров/ Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2023.— 846 с.— Режим доступа: https://ipr-smart.ru/124165 .— IPR SMART, по паролю. - DOI: https://doi.org/10.23682/124165 .	основная
18	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	основная
19	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.	основная
20	Греков, Ю. А. Рекомендации по проведению самостоятельных занятий по физической культуре студентами транспортных вузов : учебно-методическое пособие к практическим занятиям / Ю. А. Греков, А. М. Ершов, А. Ю. Савкин. – Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. – 36 с.	основная
21	Журин, А.В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента: учебное пособие/ А.В. Журин. – Москва: Издательство «Лань», 2022. – 52 с.	основная
22	Казантинова, Г. М. Физическая культура студента: учебник для вузов, 2-е изд./ Г.М. Казантинова. – М.: Лань, 2024. – 304 с.	основная
23	Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – М.: Юрайт, 2023. – 280 с.	основная
24	Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва: Издательство «Спорт», 2022. –	основная

№	Библиографическое описание	Тип литературы
	656 с.	
25	Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров [и др.]. – Саратов: Вузовское образование, 2022. – 261 с.	основная
26	Власов, В.Н. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум/ В.Н. Власов. – СПб: Издательство Лань, 2023. – 172 с. – ISBN 978-5-507-47932-0. – https:// e.lanbook.com/book/332278 .	дополнительная
27	Лукьяненко, В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия: учебное пособие для вузов/ В.П. Лукьяненко. – М.: Лань, 2024. – 116 с.	дополнительная
28	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.	дополнительная
29	Тулякова, О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие/ О.В. Тулякова. – Москва: АйПиАР Медиа, 2020. – 106 с.	дополнительная
30	Физическая культура / Под ред. Конеевой Е.В. – М.: Юрайт, 2024. – 610 с.	дополнительная
31	Большая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]/ А.Г. Елисеев [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Научная книга, 2019. – 849 с.	справочная
32	Справочник тестов по оценке различных сторон подготовленности спортсменов [Электронный ресурс]/ А.А. Грушин [и др.] – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 192 с.	справочная

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://greben-nikon.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 и организации защиты курсовой работы / курсового проекта (при наличии такого вида работ по дисциплине), оборудованная персональными компьютерами, мультимедийным компьютерным проектором, средства звуковоспроизведения (по возможности), проекционным экраном, наличием доступа в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»;
- компьютерный класс для проведения аудиторных занятий, а также компьютерного тестирования (в случае необходимости) с установленным комплектом программного обеспечения и доступом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», оборудованный мультимедийным компьютерным проектором, средства звуковоспроизведения (по возможности), проекционным экраном / лаборатория со специализированным оборудованием для проведения лабораторных работ;
- учебная аудитория, оснащенная комплектом мебели и доской, для проведения консультаций, промежуточной аттестации;
- 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 трудно-

стей 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

Организация теоретического обучения направлена на получение обучающимися необходимых знаний и предполагает использование различных технологий проведения занятий лекционного типа, к которым, в частности, относятся: проблемная лекция, лекция-визуализация, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-исследование и др.

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

- устные экспресс-опросы;
- групповые дискуссии;
- выполнение практических заданий;
- письменное или компьютерное экспресс-тестирование и др.

Организация лабораторных занятий по дисциплине может иметь следующие формы:

- фронтальная;
- по циклам;
- индивидуальная;
- смешанная (комбинированная).

Самостоятельная работа обучающихся предполагает аудиторную и внеаудиторную формы организации.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия педагогического работника являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций; подготовка к занятиям; составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний и т.п.; текущий самоконтроль, выполнение работ, предусмотренных учебным планом в рамках проведения текущего контроля успеваемости.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием педагогического работника являются: текущие консультации, прием и разбор домашних заданий и др.

При подготовке к промежуточной аттестации обучающихся 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 различным видам учебных занятий, в том числе лекционным, практическим, индивидуальным и др. (таблица 5).

Таблица 5 – Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины

Вид учебной работы	Организация деятельности обучающегося
Лекции	Изучение дисциплины следует начинать с прослушивания и конспектирования лекций, необходимо перечитывать конспект перед выполнением домашних заданий и практическими занятиями. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины.
Практические занятия / Лабораторные работы (в соответствии с учебным планом)	Ознакомление с целью и задачами занятия. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Выполнение (решение) практических заданий и задач по алгоритму.
Изучение дополнительной литературы и самостоятельное формирование конспекта	Ознакомление с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требуемых для запоминания и являющихся основополагающими в конкретной теме. Составление аннотаций к прочитанным источникам и др. Рефлексия собственных достижений.
Выполнение работ, предусмотренных учебным планом в рамках проведения текущего и промежуточного контроля успеваемости	При выполнении работ обучающемуся следует придерживаться методических указаний. Предусмотрен следующий алгоритм действий: выбор варианта (темы), подбор и систематизация теоретического материала, являющегося основой для написания теоретического раздела или решения практических задач, проведение расчетов по исходным данным и анализ полученных значений, формулирование выводов по полученным результатам. Выполненная работа передается преподавателю на проверку. При необходимости осуществляется доработка отдельных частей работы с учетом требований и замечаний преподавателя.
Подготовка к промежуточной аттестации	При подготовке к промежуточной аттестации необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу, шкалу оценивания и др.

12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

12.1. Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины

Виды и средства оценивания результатов освоения дисциплины представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

12.2. Шкала оценивания при текущем контроле успеваемости

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

– обучающийся ответил правильно на более 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. – «отлично» (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. – «хорошо» (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);

– обучающийся ответил правильно на менее 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. – «неудовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций не достигнут).

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, соответствующей учебному плану, используется шкала оценивания, представленная в таблице 6.

Таблица 6 – Шкала оценивания при промежуточной аттестации обучающихся

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
Максимальный уровень освоения (зачтено / отлично)	Обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, уверенно это демонстрирует в ходе промежуточной аттестации. Исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.
Средний уровень освоения (зачтено / хорошо)	Обучающийся знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей. Правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Достаточно хорошо

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
	ориентируется в учебной и профессиональной литературе.
Минимальный уровень освоения (зачтено / удовле- творительно)	Обучающийся знает на базовом уровне теоретический и практиче- ский материал, допускает отдельные ошибки при его изложении в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профес- сиональной направленности базового уровня сложности, владеет не- обходимыми для этого основными навыками и приёмами. Де- монстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.
Минимальный уровень освоения не достигнут (не зачтено / неу- довлетворительно)	Обучающийся не знает на пороговом уровне теоретический и прак- тический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Испытывает серьёз- ные затруднения в применении теоретических положений при реше- нии практических задач профессиональной направленности базового уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литерату- ры по дисциплине.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при выполнении и защите работ, предусмотренных учебным планом в рамках проведения промежуточной аттестации — оценивается по пятибалльной системе. Шкала оценивания представлена в таблице 7.

Таблица 7 – Шкала оценивания при выполнении и защите работ, предусмотренных учебным планом

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
«отлично» (максимальный уровень освое- ния компе- тенций)	<p>а) Содержание работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – работа полностью соответствует теме исследования; – грамотно обоснована актуальность работы; – обучающийся показывает глубокую общетеоретическую подготовку; – обучающийся корректно использует терминологический аппарат; – в работе используются актуальные источники, нормативные докумен- ты, законодательные акты; – обучающийся демонстрирует умение работать с различными видами источников информации, в том числе с данными, полученными экс- периментальным путем; – обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и классифицировать материал; – исследование завершается значимыми выводами и/или практическими рекомендациями. <p>б) Владение навыками исследования:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучающийся владеет методологическими подходами к изучению предмета исследования и конкретными методиками; – обучающийся умеет грамотно составить программу исследования (определить проблему, объект, предмет, цели, задачи, подобрать методы исследования), обосновать научную новизну и практическую значимость

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
	<p>данного исследования;</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучающийся умеет делать аргументированные выводы, соответствующие поставленным целям и задачам; – обучающийся умеет предложить варианты использования результатов исследования в профессиональной деятельности. <p>в) Оформление работы согласно методическим указаниям:</p> <ul style="list-style-type: none"> – работа оформлена в соответствии с локальными актами. <p>г) Защита работы, предусмотренной в учебном плане:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучающийся в устном выступлении на защите адекватно представляет результаты исследования; – обучающийся аргументированно отвечает на вопросы и ведет научную дискуссию; – обучающийся владеет научным стилем изложения; – обучающийся владеет понятийным аппаратом.
«хорошо» (средний уровень освоения компетенций)	<p>а) Содержание работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – полностью соответствует теме исследования; – актуальность работы обоснована недостаточно аргументированно; – обучающийся показывает достаточную общетеоретическую подготовку, допуская погрешности в использовании терминологического аппарата; – обзор теоретических и практических наработок по проблеме имеет описательный, а не аналитический характер; – недостаточное количество проанализированных/указанных источников информации; – обучающийся демонстрирует умение работать с различными видами источников, в том числе с данными, полученными экспериментальным путем; – обучающийся проявляет способности обобщать, систематизировать и классифицировать материал; – в работе отсутствуют научно-значимые выводы и/или практические результаты. <p>б) Владение навыками исследования:</p> <ul style="list-style-type: none"> – не обоснована научная новизна и практическая значимость исследования; – присутствуют отдельные недочеты в программе исследования (недостаточно аргументированно определена проблема, неверно сформулированы объект, предмет, цели, задачи, методы исследования подобраны не вполне корректно); – выводы исследования недостаточно аргументированы, не соответствуют поставленным целям и задачам. <p>в) Оформление работы согласно методическим указаниям:</p> <ul style="list-style-type: none"> – работа оформлена в соответствии с локальными актами. <p>г) Защита работы, предусмотренной в учебном плане:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обучающийся в устном выступлении на защите адекватно представляет результаты исследования; – обучающийся владеет научным стилем изложения; – обучающийся владеет понятийным аппаратом; – обучающийся во время защиты не смог ответить на ряд вопросов по предмету исследования.

Уровень освоения (оценка)	Планируемые результаты освоения дисциплины
«удовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций)	<p>а) Содержание работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – частично соответствует теме исследования; – не обоснована актуальность работы; – обучающийся обнаружил удовлетворительные знания по предмету исследования; – в работе отсутствует обзор теоретических и практических наработок по проблеме; – недостаточное количество проанализированных/ указанных источников информации; – обучающийся не сумел продемонстрировать умение работать с различными видами источников; – в работе отсутствуют значимые выводы или практические результаты. <p>б) Оформление работы согласно методическим указаниям: – работа оформлена в соответствии с локальными актами.</p> <p>в) Защита работы, предусмотренной в учебном плане:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в устном выступлении на защите обучающийся не может адекватно представить результаты исследования; – обучающийся отстает от научного стиля изложения; – обучающийся затрудняется в аргументации, отвечая на вопросы по теме работы.
«неудовлетворительно» (минимальный уровень освоения компетенций не достигнут)	<ul style="list-style-type: none"> – имеются принципиальные замечания по пяти и более параметрам работы; – обучающийся допустил грубые теоретические ошибки, не владеет навыками исследования.

12.4. Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине

Итоговая оценка по дисциплине определяется с учетом результатов промежуточной аттестации обучающегося и/или оценок, полученных обучающимся в ходе текущего контроля успеваемости.

12.5. 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), входящей в состав электронной информационно-образовательной среды БГТУ (<http://edu.tu-bryansk.ru>) и фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка».

13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» 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, вкус к научному поиску, развивают творчество, профессиональные умения.