

Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор Белорусско-
Российского университета

Ю.В. Машин

31.08 2023

Регистрационный № УД-200301/Б.1.0.8/р.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) Техносферная безопасность (общий профиль)

Квалификация Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1
Семестр	2
Лекции, часы	8
Практические занятия, часы	-
Контактная работа по учебным занятиям, часы	8
Самостоятельная работа, часы	64
Зачёт, семестр	2
Всего часов / зачетных единиц	72/2

Кафедра-разработчик программы:

«Физвоспитание и спорт»

Составитель: Д.Н. Самуйлов, доцент

Могилев, 2023

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» 20.03.01 Техносферная безопасность № 680 от 25.05.20 г., учебным планом рег. 200301-2.1 от 28.04.23г.

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры «Физвоспитание и спорт» протокол № 5 от «12» декабря 2023 г.

Заведующий кафедрой



Д.Н. Самуйлов

Исполнители заведующий кафедрой



Д.Н. Самуйлов

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой «Техносферная безопасность и производственный дизайн»



А.В. Щур

Декан строительного факультета,
кандидат технических наук, доцент



О.В. Голушкова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.4 Цель учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

1.2 Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культуры и спортом.

Уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

Владеть:

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры и спорта в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

1.4 Место учебной дисциплины в системе подготовки студента

Физическая культура и спорт относятся к блоку 1, «Дисциплины» (модули) обязательная часть блока 1.

1.4 Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

Коды формируемых компетенций	Наименования формируемых компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Вклад дисциплины в формирование результатов обучения выпускника (компетенций) и достижение обобщенных результатов обучения происходит путём освоения содержания обучения и достижения частных результатов обучения, описанных в данном разделе.

2.1 Содержание учебной дисциплины

Номер тем	Наименование тем	Содержание	Коды формируемых компетенций
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Понятие термина – физическая культура. Компоненты физической культуры.	УК-7
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Понятие о социально-биологических основах физической культуры.	УК-7
3	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	Основные компоненты образа жизни.	УК-7
4	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Методы диагностики функционального состояния человека.	Функциональная активность человека и виды трудовой деятельности.	УК-7

2.2 Учебно-методическая карта учебной дисциплины

№ недели	Лекции (наименование тем)	Часы	Самостоятельная	Форма контроля знаний	Баллы (max)
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	16	КР	15
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2	16	КР	15
3	Тема 3. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	2	16	КР	15
4	Тема 4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Методы диагностики функционального состояния человека.	2	16	КР	15
				ПКУ	60
17				ПА* (зачет)	40
	Итого	8	64		100

Принятые обозначения:

Текущий контроль –

КР – контрольная работа.

ПКУ – промежуточный контроль успеваемости.

ПА – *Промежуточная аттестация*.

Итоговая оценка определяется как сумма текущего контроля и промежуточной аттестации и соответствует баллам:

Зачет

Оценка	Зачтено	Не зачтено
Баллы	51-100	0-50

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Применение форм и методов проведения занятий при изучении различных тем курса представлено в таблице.

№ п/п	Форма проведения занятия	Вид аудиторных занятий	Всего часов
		Лекции	
1	Мультимедиа	1 – 4	8
	ИТОГО		8

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Используемые оценочные средства по учебной дисциплине представлены в таблице и хранятся на кафедре.

№ п/п	Вид оценочных средств	Количество комплектов
1	Вопросы к контрольным работам	2
2	Вопросы к зачету	1

5 МЕТОДИКА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

5.1 Уровни сформированности компетенций

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровней	Результаты обучения
<i>Компетенция УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>			
УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний			
1	Пороговый уровень	Знание, понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Понятие компонентов физической культуры и спорта, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем

2	Продвинутый уровень	Знание и хорошее понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Понятие о социально-биологических основах физической культуры и спорта, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем
3	Высокий уровень	Знание и отличное понимание теоретических основ физической культуры и спорта	Способность составить план для развития физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем, методик диагностики функционального состояния человека

5.2 Методика оценки знаний, умений и навыков студентов

Результаты обучения	Оценочные средства
<i>Компетенция УК-7.</i> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Понятие компонентов физической культуры и спорта, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем	Контрольная работа
Понятие о социально-биологических основах физической культуры и спорта, понимание как происходит развитие физических качеств, освоение элементов различных видов спорта, профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), современных оздоровительных систем	Контрольная работа
Способность составить план для развития физических качеств освоение элементов различных видов спорта, ППФП, современных оздоровительных систем, методик диагностики функционального состояния человека	Контрольная работа

5.3 Критерии оценки зачета

Студент допускается к зачету в том случае, если выполняются следующие требования:

1. Подготовил рукописный конспект лекций
2. Студент выполнил контрольную работу
3. Сумма рейтинг-баллов, набранных студентом составляет не менее 36 баллов.

5.4 Критерии контрольных работ

Студент выполнил контрольную работу с результатом 9-15 баллов.

- (0 баллов) – не ответил ни на один вопрос;
- (1–8 баллов) – выполнено менее 50% заданий, либо задания сделаны частично или с ошибками. За каждое правильно выполненное задание начисляется от 1 до 4

баллов, в зависимости от сложности (описательное 1–2 балла, расчетное 1–4 балла)
Правильное воспроизведение формулы по которой осуществлялся расчет – 1 балл.
– (9–15 баллов) – выполнено более 50% заданий. Каждое задание оценивается отдельно и выполнено более чем на 50% (описательное 1–2 балла, расчетное 1–4 балла)

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на закрепление и углубление освоения учебного материала, развитие теоретических знаний и практических умений. СРС включает следующие виды самостоятельной работы студентов:

- исследовательская работа, в том числе научно-исследовательская;
- обзор литературы;
- подготовка научных публикаций (тезисов докладов, статей);
- подготовка рефератов, докладов;
- участие в научных и практических конференциях

Перечень контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы студентов хранится на кафедре.

Для СРС рекомендуется использовать источники, приведенные в п. 7.

Контроль самостоятельной работы студентов

Контроль самостоятельной работы является мотивирующим фактором образовательной деятельности студента.

Контроль выполнения самостоятельной работы, отчет по самостоятельной работе должны быть индивидуальными.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических, творческих заданий;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление письменных работ в соответствии с предъявляемыми в университете требованиями;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.

7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература:

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 336 с.	Рек. в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1933136

	– (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/		
2	Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).	Рек. Экспер.-метод. советом Инстит. спорта и физ. воспит. в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1905255

7.2 Дополнительная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Гриф	Количество экземпляров
1	Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 140 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).– Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1042623
2	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональн. учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1940910
3	Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва.: ИНФРА-М, 2022.	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/product/1945375

	— 243 с. (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/		
4	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/ product/ 1940910
5	Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учеб. пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва.: ИНФРА-М, 2022. — 243 с. (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональным учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/ product/ 1945375
6	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Режим доступа: http:// znanium.com/	Рек. Межрегиональн. учебно-метод. советом проф. образования в качестве учеб. пособия для студ. вузов.	http://znanium.com/catalog/ product /1940910

7.3 Перечень ресурсов сети Интернет по изучаемой дисциплине

<http://www.infosport.ru>
<http://www.elibrary.ru/>
<http://www.libsport.ru/>
<http://www.teoriya.ru/>
<http://www.gssiweb.com/>
<http://mon.gov.ru/>

7.4 Перечень наглядных и других пособий, методических рекомендаций по проведению учебных занятий, а также методических материалов к используемым в образовательном процессе техническим средствам

7.4.1 Методические рекомендации

1. **Афанасенко, Т.В.** Настольный теннис в вузах: учеб.-метод. рекомендации / Т.В. Афанасенко. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2019. – 16 с
2. **Копылова, Е.А.** Спортивная этика в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Беларус.- Рос. ун-т, 2019. – 16 с.
3. **Писаренко, В.Ф.** Круговая тренировка спортсменов-многоборцев: учеб.-метод. рекомендации / В.Ф. Писаренко. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2020. – 16 с.
4. **Копылова, Е.А.** Менеджмент в сфере физической культуры в системе высшего образования: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2020. – 16 с.
5. **Малышева, Е.А.** Силовая подготовка пловцов в воде: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
6. **Малышева, Е.А.** Профилактика, лечение и восстановление после травм в плавании: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Малышева. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
7. **Будаев, М.Л.** Силовая подготовка в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16 с.
8. **Садовская, Л.А.** Общеразвивающие упражнения с набивными и гимнастическими мячами на занятиях физической культурой: учеб.-метод. рекомендации / Л.А. Садовская. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2021. – 16
9. **Копылова, Е.А.** Комплексная методика подготовки судей-секретарей по баскетболу в вузе: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2021. – 16 с.
10. **Самуйлов, Д.Н.** Ударная техника рук в карате: учеб.-метод. рекомендации / Д.Н. Самуйлов. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2021. – 16 с.
11. **Будаев, М.Л.** Совершенствование способов борьбы в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. – Могилев: Беларус.- Рос. ун-т, 2022. – 16 с.
12. **Копылова, Е.А.** Особенности PR– стратегий в сфере физической культуры и спорта: учеб.-метод. рекомендации / Е.А. Копылова. – Могилев: Беларус.- Рос. ун-т, 2022. – 16 с.
13. **Будаев, М.Л.** Технические аспекты специальной подготовки в армрестлинге: учеб.-метод. рекомендации / М.Л. Будаев. – Могилев: Беларус.- Рос. ун-т, 2023. – 16 с.
14. **Васюхневич, М. В.** Оздоровительный фитнес: учеб.-метод. рекомендации / М. В. Васюхневич. Могилев: ГУ ВПО Беларус.- Рос. ун-т, 2023. – 16 с.

7.4.2 Информационные технологии

Мультимедийные презентации:

Тема № 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема №2 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.

Тема №3 Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Тема №4 Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Методы диагностики функционального состояния человека.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность (профиль) Техносферная безопасность (общий профиль)
Квалификация Бакалавр

	Форма обучения
	Очная
Курс	1
Семестр	2
Лекции, часы	8
Практические занятия, часы	-
Контактная работа по учебным занятиям, часы	8
Самостоятельная работа, часы	64
Зачёт, семестр	2
Всего часов / зачетных единиц	72/2

1. Цель учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование специалистов, умеющих обоснованно и результативно применять существующие и осваивать новые средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты изучения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

знать:

– роль физической культуры и спорта в развитии человека и подготовке специалиста;

- основы государственной политики в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения в области физической культуры и спорта;
- гигиенические и организационные основы занятий физической культуры и спортом.

уметь:

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного поведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

владеть:

- знаниями о социальной роли и ценностях физической культуры и спорта в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- знаниями о мотивационно-ценностном отношении к физической культуре и спорту, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- средствами физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

3. Требования к освоению учебной дисциплины

Освоение данной учебной дисциплины должно обеспечивать формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Образовательные технологии

При изучении дисциплины используется модульно-рейтинговая система оценки знаний студентов. Проведения занятий проходят в мультимедийной форме.