

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА (МИИТ)»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра Лин
Заведующий кафедрой Лин



Л.А. Чернышова

15 мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

25 мая 2018 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Маскаева Татьяна Юрьевна, к.п.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	45.03.02 – Лингвистика
Профиль:	Перевод и переводоведение
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2018

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 21 мая 2018 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.В. Ишханян	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 13 15 мая 2018 г. Заведующий кафедрой  Т.Ю. Маскаева
--	--

Москва 2018 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины - формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

2.2 Реализация элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту осуществляется в рамках выборных дисциплин вариативной части учебных планов. После выбора обучающимся из числа элективных дисциплин (модулей) утверждённых заведующим кафедрой физической культуры (лёгкая атлетика, баскетбол и общая физическая подготовка), указанная дисциплина является обязательной для освоения.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

2.1.1. Безопасность жизнедеятельности:

Знания: о принципах, методах, средствах и системах обеспечения безопасности и формирования здоровья.

Умения: оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению

Навыки: способность применять полученные знания и умения в целях обеспечения безопасности жизнедеятельности.

2.1.2. Социология:

Знания: о социальном устройстве общества

Умения: провести социологический анализ документов; сделать анализ социологического исследования и выработать практические рекомендации.

Навыки: способность проведения конкретно-социологических исследований, умения использовать результаты этих исследований в своей профессиональной деятельности

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (в том числе педагогическая практика)

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	ОК-8 способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Знать и понимать: • теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни • ценности физической культуры и спорта; • культурное, историческое наследие в области физической культуры; • факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; • принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; • основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; • влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда. Уметь: • оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; • самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. Владеть: • средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
2	ОК-11 готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития	Знать и понимать: • методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности; • структуру, форму и методы научного познания; • этапы исторического развития естествознания; • основные концепции современной научной картины мира в связи с общими проблемами, стоящими перед человечеством. Уметь: • применять качественные и количественные методы в психологических и педагогических исследованиях; • осуществлять сбор и первичную обработку информации, результатов педагогических наблюдений.

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
		Владеть: • навыками самостоятельной работы, самоорганизации и организации выполнения поручений; • специальной терминологией; • навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием; • способности к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетные единицы (72 ак. ч.).

4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Количество часов		
	Всего по учебному плану	Семестр 3	Семестр 4
Контактная работа	56	28,15	28,15
Аудиторные занятия (всего):	56	28	28
В том числе:			
лекции (Л)	12	6	6
практические (ПЗ) и семинарские (С)	44	22	22
Самостоятельная работа (всего)	16	8	8
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	36	36
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	1.0	1.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ, ЗаО	ЗЧ	ЗаО

4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	С	А	З	С	Л	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра					8	8	
2	3	Раздел 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	2		6			8	ПК1, ТК 1 – Тестирование физической подготовленности (ГТО)Вопросы в тестовой форме (формат АСТ)РефератыСоставление конспектов
3	3	Раздел 3 Основы здорового образа жизни студентов.	2		8			10	
4	3	Раздел 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры.	2		8			10	ПК2, ТК-2 – Тестирование физической подготовленности (ГТО)Вопросы в тестовой форме (формат АСТ)РефератыСоставление конспектов
5	3	Раздел 5 Зачет.						0	ЗЧ
6	4	Раздел 6 Методические и практические основы физического воспитания			2		8	10	
7	4	Раздел 7 Спорт в системе физического воспитания	2		8			10	ПК1, ТК 1 – Тестирование физической подготовленности (ГТО)Вопросы в тестовой форме (формат АСТ)РефератыСоставление конспектов
8	4	Раздел 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	2		8			10	
9	4	Раздел 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	2		4			6	ПК2, ТК-2 – Тестирование физической подготовленности (ГТО)Вопросы в тестовой форме (формат АСТ)РефератыСоставление конспектов
10	4	Раздел 10						0	ЗаО

№ п/п	Семе стр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежу- точной аттестации
			Л	ЛД	СЛ	М	ОД	СД	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Дифференцированный зачет.							
11		Всего:	12		44		16	72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 44 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
1	3	РАЗДЕЛ 2 Анатомо- морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение методиками оценки и коррекции осанки и телосложения	2
2	3	РАЗДЕЛ 2 Анатомо- морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение основами методики самомассажа.	2
3	3	РАЗДЕЛ 2 Анатомо- морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение методиками мышечной релаксации	2
4	3	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов.	Овладение методикой определения суточного расхода энергии студента. Валеологический анализ некоторых систем питания.	2
5	3	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов.	Овладение методами определения индивидуально-психологическими особенностями личности.	2
6	3	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов.	Способы коррекции осанки. Примерный комплекс упражнений при нарушениях осанки.	2
7	3	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов.	Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой. Примерный комплекс упражнений.	2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
8	3	РАЗДЕЛ 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры.	Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Ознакомление с восточными системами оздоровления.	2
9	3	РАЗДЕЛ 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры.	Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Гигиеническая гимнастика. Упражнения для поддержания подвижности в суставах и развития гибкости. Дыхание в процессе выполнения упражнений. Примерный комплекс упражнений.	2
10	3	РАЗДЕЛ 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры.	Ритмическая гимнастика. Музыкальное сопровождение занятий. Упражнения для основных мышечных групп. Примерный комплекс упражнений.	2
11	3	РАЗДЕЛ 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры.	Атлетическая гимнастика. Примерный комплекс упражнений для определённых групп мышц	2
12	4	РАЗДЕЛ 6 Методические и практические основы физического воспитания	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	2
13	4	РАЗДЕЛ 7 Спорт в системе физического воспитания	Организационные и методические основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.	2
14	4	РАЗДЕЛ 7 Спорт в системе физического воспитания	Методика занятий аэробными упражнениями	2
15	4	РАЗДЕЛ 7 Спорт в системе физического воспитания	Методика занятий силовыми упражнениями	2
16	4	РАЗДЕЛ 7 Спорт в системе физического воспитания	Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.	2

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего ча- сов/ из них часов в интерак- тивной форме
1	2	3	4	5
17	4	РАЗДЕЛ 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	2
18	4	РАЗДЕЛ 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	Овладение методом экспресс-оценки соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко	2
19	4	РАЗДЕЛ 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	Овладение методом комплексной оценки уровня здоровья (по В.И. Белову)	2
20	4	РАЗДЕЛ 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	2
21	4	РАЗДЕЛ 9 Профессионально- прикладная физическая подготовка бакалавра	Подбор упражнений, вида спорта, для формирования конкретных психофизических качеств с учётом будущей профессиональной деятельности.	2
22	4	РАЗДЕЛ 9 Профессионально- прикладная физическая подготовка бакалавра	Методика составления индивидуальной программы физического самосовершенствования на примере оздоровительного бега.	2
ВСЕГО:				44/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме лекций и практических занятий. Практические занятия организованы с использованием технологий развивающего обучения:

1. Здоровье сберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные технологии. Цель: полноценное физическое развитие учащихся и повышение ресурсов здоровья. Методы: методики развития физических качеств, методы оценки физического развития, методы оценки функционального состояния организма, ведение паспорта здоровья учащегося.
- информационные. Цель: контроль за состоянием здоровья учащихся, занимающихся физическими упражнениями. Методы: автоматизированный комплекс «Медискрин», позволяющий осуществлять мониторинг за состоянием здоровья учащихся в течение всего периода занятий физическими упражнениями.
- защитно-профилактические. Цель: защита от неблагоприятных для здоровья воздействий. Методы: санитарный контроль; строгое дозирование нагрузки.
- учебно-воспитательные технологии. Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью. Методы: беседа.
- компенсаторно-нейтрализующие. Цель: создание благоприятной обстановки, побуждающей тренироваться с большой отдачей; снятие психоэмоционального напряжения. Метод: коррекция психо-эмоционального напряжения. Средства: использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идео-рефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический волновой тренажёр Агашина. Использование средств восточных оздоровительных систем - хатха-йога, цигун, дыхательные упражнения.
- стимулирующие. Цель: создание психологического настроя и мотивации на плодотворное выполнение программы занятия. Методы: беседа; просмотр; видео; фото.

2. Личностно ориентированные технологии:

- гуманно-личностная. Цель: помочь выявить, развить и само реализовать индивидуальные способности каждого студента. Методы: индивидуальный подход; использование разнообразных форм организации занятий (коллективные, групповые, парные, индивидуальные).
- педагогика сотрудничества. Цель: предоставить возможность каждому высказать свое мнение. Метод: совместное оценивание результатов проделанной работы.

3. Дистанционные технологии используются в двух режимах: online и offline. В режиме online используются: вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний. В режиме offline: видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование и виртуальные тренинги. Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов.

4. Игровые технологии. Цель: формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности; воспитание нравственных качеств (дружбы, смелости, находчивости, инициативности, тактического мышления); повышения уровня мотивации к занятиям. Метод: создание ситуации, позволяющей каждому проявить индивидуальность; создание атмосферы заинтересованности, ситуацию успеха.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	4		Методические и практические основы физического воспитания	8
2	3		Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра	8
ВСЕГО:				16

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Основы теории и методики физической культуры.	Маскаева Т.Ю., Фирсин С.А.	Курс лекций.-М.: МИИТ, 2013 elibrary.miiit-ief.ru	Всех разделов программы
2	Физическая культура (I; II; III части)	Маскаева Т.Ю.	Электронные контентны на учебном портале ИЭФ МИИТа, 2017 http://edu.miiit.ru	Всех разделов программы
3	сновы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза.	Перова Г.М.	Курс лекций.-М.: МИИТ, 2014 elibrary.miiit-ief.ru	Всех разделов программы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании студенток	Маскаева Т.Ю.	Методические указания.-М.: МИИТ, 2012 elibrary.miiit-ief.ru, library.miiit.ru	3,4,5
5	Упражнения с отягощениями в тренажёрном зале.	Духова Г.А. Сосонкина В.П.	Методические указания.-М.: МИИТ, 2013 elibrary.miiit-ief.ru, library.miiit.ru	4,5
6	Средства и методы оздоровления студентов с ослабленным здоровьем	Перова Г.М.	Методические указания.-М.: МИИТ, 2013 elibrary.miiit-ief.ru, library.miiit.ru	3,5,7
7	Основные аспекты врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учётом отклонений в состоянии здоровья студентов	Панкратова О.Н., Дорофеева И.А., Брянцев В.В.	Методические указания.-М.: МИИТ, 2013 elibrary.miiit-ief.ru, library.miiit.ru	7
8	Методы развития ловкости у студентов экономических специальностей	Панкратова О.Н.	Методические указания.-М.: МИИТ, 2014 elibrary.miiit-ief.ru, library.miiit.ru	5
9	Повышение работоспособности студентов	Михайлина Н.С.	Методические указания.-М.:	4,8

	средствами физической культуры.		МИИТ, 2014 elibrary.miiit-ief.ru, library.miiit.ru	
10	Методы воспитания физических качеств у бакалавров экономических специальностей.	Крысанкин И.В.	Методические указания.-М.: МИИТ, 2014 elibrary.miiit-ief.ru, library.miiit.ru	5
11	Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Сосонкина В.П.	Методические указания.-М.: МИИТ, 2014 elibrary.miiit-ief.ru, library.miiit.ru	5,8
12	Комплексная система физического воспитания в досуговой деятельности молодёжи.	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю,	Учебное пособие.- М.: МИИТ, 2014 elibrary.miiit-ief.ru, library.miiit.ru	1,8
13	Спартианские игры в гуманистической системе воспитания студентов.	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю,	Учебное пособие.- М.: МИИТ, 2014 elibrary.miiit-ief.ru	1,8
14	Теоретические задания по физической культуре	Маскаева Т.Ю.	Сборник тестовых заданий.– М.: МИИТ, 2015 elibrary.miiit-ief.ru	1-8
15	Физическая культура для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Маскаева Т.Ю.	Методические указания к практическим занятиям. - М.: МИИТ, 2015 elibrary.miiit-ief.ru	3,4,7
16	Физическая культура студентов с вегетососудистой дистонией.	Германов Г.Н., Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие. – М.: МИИТ, 2015 Elibrary.miiit-ief.ru	3, 7, 8
17	Физическая культура для студентов с избыточным весом.	Германов Г.Н., Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие. – М.: МИИТ, 2015 Elibrary.miiit-ief.ru	3, 7, 8

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Электронные библиотеки, Официальные сайты Федерации по видам спорта, Официальный сайты Министерства спорта, туризма и молодёжной политики РФ.

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

Для организации работы студентам требуется компьютеры с выходом в систему

электронного обучения Института экономики и финансов Московского государственного университета путей сообщения(<http://edu.emiit.ru>), с наличием программного обеспечения MicrosoftOffice не ниже 2007. Технологии для контроля качества знаний, тестирования. Проведение видеоконференций, видеолекций, вебинаров.

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

1. <http://www.fizkult-ura.ru>
2. <http://www.fismag.ru>
3. <http://lib.sportedu.ru>
4. <http://www.sport-express.ru>
5. <http://sport.rbc.ru>
6. <http://elibrary.ru/> - научно-электронная библиотека.

10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Компьютерный класс. Рабочие места студентов в компьютерном классе, подключённые к сетям INTERNET и INTRANET. Спортивные площадки ДФК, включающие манеж, спортивные залы, тренажёрные залы, бассейн, оборудование и инвентарь.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования в большой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе.

Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого преподавателем материала. Дисциплина «Физическая культура» осуществляется в форме лекций и практических занятий. Практические занятия включают следующие подразделы: методико-практический, учебно-тренировочный а также контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. При проведении методико-практических занятий в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдаёт студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по её освоению. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приёмы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя. Учащимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приёмов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. Учебно-тренировочные занятия содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Одним из условий получения зачета является регулярное посещение лекций и практических занятий, которые в случае пропуска студент должен отработать.

Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от

уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» допускается использование дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний, ДОТ особенно рекомендуется использовать для студентов, освобождённых от занятий по физической культуре и студентов с ограниченными возможностями.

Для использования ДОТ необходимо: учебный портал <http://edu.emiit.ru>, персональный компьютер, веб-камера, гарнитура. Каждому студенту выдается логин/пароль для входа в личный кабинет. На учебном портале выгружены расписания очных занятий (место проведения-Дом физической культуры), график проведения вебинаров, а также все учебно-методические материалы доступные в режиме online.

Технология проведения и требования к организации занятий физической культуры с использованием ДОТ утверждена 30 марта 2015 г. № 092/а.

Студенты, специального учебного отделения (включая освобождённых от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины, рассмотрены через соответствующие знания, умения и навыки. Для проверки уровня освоения дисциплины предлагаются вопросы к зачёту и тестовые материалы, где каждый вариант содержит задания, разработанные в рамках основных тем учебной дисциплины.

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия по элективным практическим занятиям (по выбору).

Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения образовательной программы и обеспечивает повышение качества образовательного процесса и входит, как приложение, в состав рабочей программы дисциплины.

Основные методические указания для обучающихся по дисциплине указаны в разделе основная и дополнительная литература.