МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЭТИиУСБ
Заведующий кафедрой ЭТИиУСБ

Д.А. Мачерет

25 мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ

Ю.И. Соколов

25 мая 2020 г.

Кафедра «Физическая культура и спорт»

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	38.03.01 – Экономика
Профиль:	Экономика строительного бизнеса
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2019

Одобрено на заседании	Одобрено на заседании кафедры
Учебно-методической комиссии института Протокол № 8 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии М.В. Ишханян	Протокол № 10 07 сентября 2020 г. Заведующий кафедрой Ф.Р. Сибгатулина

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)
ID подписи: 1145
Подписал: Заведующий кафедрой Сибгатулина Фаиля Равильевна
Дата: 07.09.2020

Москва 2020 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. 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. 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

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	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время 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 профессиональной деятельности.

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

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетных единиц (72 ак. ч.).

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

	Количество часов		
Вид учебной работы	Всего по учебному плану	Семестр 1	Семестр 2
Контактная работа	48	24,15	24,15
Аудиторные занятия (всего):	48	24	24
В том числе:			
лекции (Л)	24	12	12
практические (ПЗ) и семинарские (С)	24	12	12
Самостоятельная работа (всего)	24	12	12
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 промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра	6		2		12	20	
2	1	Раздел 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	2		3		0	5	ПК1
3	1	Раздел 3 Основы здорового образа жизни студентов.	2		4			6	
4	1	Раздел 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры.	2		3			5	ПК2
5	1	Раздел 5 Зачет.						0	ЗЧ
6	2	Раздел 6 Методические и практические основы физического воспитания	6		4			10	
7	2	Раздел 7 Спорт в системе физического воспитания	2		3			5	ПК1
8	2	Раздел 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	2		4			6	
9	2	Раздел 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	2		1		12	15	ПК2
10	2	Раздел 10 Дифференцированный зачет.						0	ЗаО
11		Всего:	24		24		24	72	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 24 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	1	РАЗДЕЛ 1 Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра	Ознакомление с основными профессионально-значимыми функциями и качествами, определяющих способности к освоению будущей профессии, степенью физической подготовленности.	1
2	1	РАЗДЕЛ 1 Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра	Основные физиологические показатели при оценке тяжести труда. Овладение оценкой функциональной готовности и адаптации студента к будущей профессии.	1
3	1	РАЗДЕЛ 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение методиками контроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	1
4	1	РАЗДЕЛ 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение методиками оценки и коррекции осанки и телосложения	1
5	1	РАЗДЕЛ 2 Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение методиками мышечной релаксации	1
6	1	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов.	Овладение методикой определения суточного расхода энергии студента. Валеологический анализ некоторых систем питания.	1

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
7	1	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов.	Овладение методами определения индивидуально-психологическими особенностями личности.	1
8	1	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов.	Способы коррекции осанки. Примерный комплекс упражнений при нарушениях осанки.	1
9	1	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов.	Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой Примерный комплекс упражнений.	1
10	1	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.	1
11	1	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.	1
12	1	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.	1
13	2	РАЗДЕЛ 6 Методические и практические основы физического воспитания	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.	1
14	2	РАЗДЕЛ 6 Методические и практические основы физического воспитания	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.	1
15	2	РАЗДЕЛ 6 Методические и практические основы физического воспитания	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	1

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
16	2	РАЗДЕЛ 6 Методические и практические основы физического воспитания	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	1
17	2	РАЗДЕЛ 7 Спорт в системе физического воспитания	Методика занятий аэробными упражнениями	1
18	2	РАЗДЕЛ 7 Спорт в системе физического воспитания	Методика занятий силовыми упражнениями	1
19	2	РАЗДЕЛ 7 Спорт в системе физического воспитания	Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.	1
20	2	РАЗДЕЛ 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)	1
21	2	РАЗДЕЛ 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	Овладение методом экспресс-оценки соматического здоровья по Г.Л Апанасенко	1
22	2	РАЗДЕЛ 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	Овладение методом комплексной оценки уровня здоровья (по В.И. Белову)	1
23	2	РАЗДЕЛ 8 Контроль и самоконтроль физического состояния	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	1
24	2	РАЗДЕЛ 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Подбор упражнений, вида спорта, для формирования конкретных психофизических качеств с учётом будущей профессиональной деятельности.	1
			ВСЕГО:	24/0

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 (видеолекции, электронные контенты, электронное тестирование, вебинары для индивидуальных консультаций и проверки знаний. 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.
Проведение занятий по дисциплине (модулю) возможно с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.
В процессе проведения занятий с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий применяются современные образовательные

технологии, в том числе современные средства коммуникации, электронная форма обмена материалами, а также дистанционная форма групповых и индивидуальных консультаций.

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	2	РАЗДЕЛ 9 Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методика составления индивидуальной программы физического самосовершенствования на примере оздоровительного бега.	12
2	1		Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра	12
			ВСЕГО:	24

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 физиче-ской культуры.	Маскаева Т.Ю., Фир-син С.А.	М.: МИИТ, 2013 elibrary.miit-ief.ru	Всех разделов программы
2	Физическая культу-ра студентов специ-альной медицинской группы.	Тузов И.Н.	М.: МИИТ, 2018 elibrary.miit-ief.ru	Всех разделов программы
3	Основы теории фи-зической культуры	Золотова М.Ю.	М.: МИИТ, 2018 elibrary.miit-ief.ru	Всех разделов программы
4	Физическая куль-тура (I; II; III ча-сти).	Маскаева Т.Ю.	Электронные контен-ты на учебном пор-тале ИЭФ МИИТа, 2018 http://edu.miit.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
5	Основы методики самостоятельных занятий физиче-скими упражнени-ями.	Перова Г.М.	М.: МИИТ, 2017 elibrary.miit-ief.ru	3,4,5
6	Комплекс ГТО в вузе.	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю	М.: МИИТ, 2017 elibrary.miit-ief.ru; library.miit.ru	3,5,7
7	Основные аспекты врачебного кон-троля, само-контроля и методи-ки физического воспитания с учё-том отклонений в состоянии здоровья студентов.	Панкратова О.Н., Дорофеева И.А. Брянцев В.В.	М.: МИИТ, 2013 elibrary.miit-ief.ru	7
8	Методы развития ловкости у студен-тов экономических специальностей.	Панкратова О.Н	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	5
9	Методы воспита-ния физических качеств у бакалав-ров экономических специальностей.	Крысанкин И.В.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	1,8
10	Комплексная си-стема физического воспитания в досу-говой деятельности молодёжи.	Фирсин С.А. Мас-каева Т.Ю,	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	1,8
11	Спартианские игры в гуманистической системе воспитания студентов.	Фирсин С.А.	М.: МИИТ, 2014 elibrary.miit-ief.ru	1,8
12	Теоретические за-дания по физиче-ской культуре	Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2015	1-8

			elibrary.miit-ief.ru	
13	Физическая культура для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2015 elibrary.miit-ief.ru	3,4,7
14	Физическая куль-тура студентов с вегетососудистой дистонией.	Германов Г.Н., Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2015 elibrary.miit-ief.ru	3, 7, 8
15	Физическая куль-тура для студентов с избыточным ве-сом.	Германов Г.Н., Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2015 elibrary.miit-ief.ru	3, 7, 8
16	Организация и планирование са-мостоятельных за-нятий по развитию выносливости (на примере оздорови-тельного бега).	Панкратова О.Н.	М.: МИИТ, , 2017 elibrary.miit-ief.ru	3,4,5
17	Структура и со-держание трениро-вочных программ, направленных на развитие гибкости.	Севбянова Л.И.	М.: МИИТ, 2017 elibrary.miit-ief.ru	5
18	Гибкость в ком-плексе ГТО и сред-ства ее развития.	Коростелева Е.Н	М.: МИИТ, 2017 elibrary.miit-ief.ru	5
19	Использование студентами скан-динавской ходьбы и терренкура в са-мостоятельных за-нятиях на отдыхе	Панкратова О.Н	М.: МИИТ, 2018 elibrary.miit-ief.ru	3,4,5
20	Методика состав-ления и проведения самостоятельных занятий физиче-скими упражнени-ями гигиенической или тренировочной направленности.	Духова Г.А.	М.: МИИТ, 2018 elibrary.miit-ief.ru	3,4,5
21	Руководство к ор-ганизации самосто-ятельных занятий оздоровительной гимнастикой для студентов.	Севбянова Л.И.	М.: МИИТ, 2018 elibrary.miit-ief.ru	3,4,5
22	Профессионально-прикладная физи-ческая подготовка студентов эконо-мических специ-альностей с ис-пользованием ин-новационных мето-дов преподавания.	Брянцев В.В.	М.: МИИТ, 2018 elibrary.miit-ief.ru	8

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

http://miit-ief.ru/student/methodical_literature/ (Электронная библиотека ИЭФ)
http://library.miit.ru (НТБ МИИТа (электронно-библиотечная система))
https://www.biblio-online.ru (Электронная библиотечная система «Юрайт», доступ для студентов и преподавателей РУТ(МИИТ))
http://e.lanbook.com (Электронно-библиотечная система «Лань», доступ для студентов и преподавателей РУТ(МИИТ)
https://www.book.ru/ (ЭБС book.ru – доступ для преподавателей и студентов РУТ(МИИТ)
https://www.ibooks.ru/ (ЭБС ibooks.ru – доступ для преподавателей и студентов РУТ(МИИТ)
http://www.fizkult-ura.ru

http://www.fismag.ru
http://lib.sportedu.ru
http://www.sport-express.ru
http://sport.rbc.ru
http://elibrary.ru/ - научно-электронная библиотека.

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

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине требуется наличие следующего ПО: OS Windows, Microsoft Office, система компьютерного тестирования АСТ.
В образовательном процессе применяются следующие информационные технологии: персональные компьютеры; компьютерное тестирование; мультимедийное оборудование; средства коммуникаций: ЭИОС РУТ (МИИТ) и/или электронная почта.
В случае проведения занятий с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий требуемое ПО может быть заменено на их аналоги.
При организации обучения по дисциплине (модулю) с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий также необходим доступ каждого студента к информационным ресурсам – библиотечному фонду Университета, сетевым ресурсам (при необходимости)
В образовательном процессе, при проведении занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, могут применяться следующие средства коммуникаций: ЭИОС РУТ(МИИТ), Microsoft Teams, учебный портал ИЭФ и электронная почта.

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

Для проведения практических занятий предусмотрены спортивные площадки ДФК, включающие л/а манеж, спортивные залы, соответствующее оборудование и инвентарь (гимнастические скамейки, маты, набивные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, шведская стенка, трубчатые эспандеры и др.).
В случае проведении занятий с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютерной техники, для организации коллективных и индивидуальных форм общения педагогических работников со студентами, посредством используемых средств коммуникации.
Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

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

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 и спорт» 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 самодеятельности 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 корригирующую 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.
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).
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.
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.