

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

08 сентября 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

08 сентября 2017 г.

Кафедра "Физическая культура ИЭФ"

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	45.03.02 – Лингвистика
Профиль:	Теория и практика межкультурной коммуникации
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год начала подготовки	2016

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 1 06 сентября 2017 г. Председатель учебно-методической комиссии  Л.Ф. Кочнева	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 2 04 сентября 2017 г. Заведующий кафедрой  Т.Ю. Маскаева
---	--

Москва 2017 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;

приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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. Анатомия и физиология человека:

Знания: о специфике влияния на анатомические структуры тела систематических занятий физической культурой и спортом.

Умения: предвидеть и по возможности снижать негативные влияния различных видов спорта на анатомические структуры (кости, связки, мышцы и т.д.), специфические спортивные травмы и их последствия.

Навыки: способность определять тип телосложения, анатомический анализ положений и движений тела; оценку морфологических показателей физического развития;

2.1.2. Безопасность жизнедеятельности:

Знания: принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного, социального характера

Умения: работать с законодательными и правовыми основами в области безопасности

Навыки: навыками, принципами, правилами и требованиями безопасного поведения и защиты в различных условиях

2.1.3. Психология и педагогика:

Знания: о процессе физического воспитания и спортивной деятельности;

Умения: изучать и использовать психологические методы для разрешения исследовательских и практических проблем человека и группы людей в системе непрерывного образования;

Навыки: способность исследовать и применять психологические закономерности и механизмы в системе непрерывного образования;

2.1.4. 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

2.1.5. Физическая культура:

Знания: о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности.

Умения: овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Навыки: способность расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. преддипломная 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-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. 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.
2	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: -научно-технические и практические основы здорового образа и стиля жизни; -социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, её возможности в восстановлении генетического фонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; -роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности; -основы физиологии человека и рациональные условия деятельности. Уметь: -использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; -проводить контроль параметров и уровня негативных воздействий на их соответствие нормативным требованиям; -базироваться на принципах научного подхода в процессе формирования мировоззренческих взглядов в аспекте взаимоотношений человека с окружающей средой и проблем экологической

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
		безопасности. Владеть: -использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; -проводить контроль параметров и уровня негативных воздействий на их соответствие нормативным требованиям; -базироваться на принципах научного подхода в процессе формирования мировоззренческих взглядов в аспекте взаимоотношений человека с окружающей средой и проблем экологической безопасности.

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	72	36,15	36,15
Аудиторные занятия (всего):	72	36	36
В том числе:			
лекции (Л)	16	8	8
практические (ПЗ) и семинарские (С)	56	28	28
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	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	3	Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подго-товке бакалавра	2		4			6	
2	3	Раздел 2 Анатомо- морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	2		8/8			10/8	
3	3	Раздел 3 Основы здорового образа жизни студентов.	2		8/8			10/8	
4	3	Раздел 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры	2		6/2			8/2	ПК1, ПК2
5	4	Раздел 5 Методические и практические основы физического воспитания	2		8/6			10/6	
6	3	Зачет						0	ЗЧ
7	4	Раздел 6 Спорт в системе физического воспитания	2		8/8			10/8	
8	4	Раздел 7 Контроль и самоконтроль физического состояния	2		10/4			12/4	
9	4	Раздел 8 Профессионально- прикладная физическая подготовка	2		4			6	ПК1, ПК2

№ 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	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		бакалавра							
10	4	Зачет						0	ЗаО
11		Всего:	16		56/36			72/36	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 56 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 1 Физическая культура в профессиональной подго-товке бакалавра	Овладение методиками самооценки рабо- тоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	4
2	3	РАЗДЕЛ 2 Анатомо- морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение методиками контроля за функциональным состоянием орга-низма (функциональные пробы)	2 / 2
3	3	РАЗДЕЛ 2 Анатомо- морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение методиками оценки и кор-рекции осанки и телосложения	2 / 2
4	3	РАЗДЕЛ 2 Анатомо- морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение основами методики само-массажа	2 / 2
5	3	РАЗДЕЛ 2 Анатомо- морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физическими упражнениями	Овладение методиками мышечной ре-лаксации	2 / 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
6	3	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов.	Основные положения закаливания	2 / 2
7	3	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов.	Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активно-сти	2 / 2
8	3	РАЗДЕЛ 3 Основы здорового образа жизни студентов.	Овладение методами определения ин- дивидуально-психологическими осо-бенностями личности	4 / 4
9	3	РАЗДЕЛ 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры	Средства физической культуры в регу-лировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.	2 / 2
10	3	РАЗДЕЛ 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры	Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отде-лении для повышения работоспособ-ности студентов	2
11	3	РАЗДЕЛ 4 Учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры	Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направ-ленностью	2
12	4	РАЗДЕЛ 5 Методические и практические основы физического воспитания	Методика проведения составления и проведения простейших самостоя-тельных занятий физическими упраж-нениями гигиенической или трениро-вочной направленности.	4 / 4
13	4	РАЗДЕЛ 5 Методические и практические основы физического воспитания	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленно-го развития отдельных физических ка-честв.	2 / 2
14	3	РАЗДЕЛ 5 Методические и практические основы физического воспитания	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	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
15	4	РАЗДЕЛ 6 Спорт в системе физического воспитания	Организационные и методические ос-новы занятий различными оздоро-вительными системами физических упражнений.	4 / 4
16	4	РАЗДЕЛ 6 Спорт в системе физического воспитания	Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.	4 / 4
17	4	РАЗДЕЛ 7 Контроль и самоконтроль физического состояния	Методы самоконтроля состояния здо-ровья и физического развития (стан-дарты, индексы, программы, формулы и др.)	6 / 4
18	4	РАЗДЕЛ 7 Контроль и самоконтроль физического состояния	Простейшие методики самооценки ра-ботоспособности, усталости, утомле-ния и применения средств физической культуры для их направленной кор-рекции	4
19	4	РАЗДЕЛ 8 Профессионально- прикладная физическая подготовка бакалавра	Методика составления индивидуаль-ных программ физического самовос-питания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)	4
ВСЕГО:				56 / 36

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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 - идеорефлекторные 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.

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

Самостоятельные занятия учебным планом не предусмотрены.

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., Фирсин С.А.	Курс лекций.-М.: МИИТ, 2013. - elibrary.miiit-ief.ru МИИТ, 2013, 2013	Все разделы
2	Самовоспитание и самосовершенство-вание студен-тов в рамках здо-рового образа жизни:	Золотова М.Ю	Учебное пособие.- М.: МИИТ, 2011. - elibrary.miiit-ief.ru МИИТ, 2011, 2011	Все разделы
3	Основы здорового образа жизни	Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие.- М.: МИИТ, 2008.МИИТ, 2008, 2008	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
----------	--------------	-----------	--------------------------------------	---

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, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Электронные библиотеки, Официальные сайты Федерации по видам спорта, Официальный сайты Министерства спорта, туризма и молодежной по-литики 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 Microsoft Office 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 с кондиционером. 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)

Занятия по дисциплине «Физическая культура» организованы в виде практических занятий, состоящих из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного и контрольного, 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 практических занятий, в случае пропуска студент должен их 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.

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» допускается использование Дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контентные, 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.