

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра СЭУ
Заведующий кафедрой СЭУ



В.А. Зябров

22 января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АВТ



А.Б. Володин

22 января 2021 г.

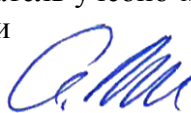

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Автор Фёдорова Татьяна Юрьевна, к.соц.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность:	26.05.06 – Эксплуатация судовых энергетических установок
Специализация:	Эксплуатация судовых энергетических установок
Квалификация выпускника:	Инженер-судомеханик
Форма обучения:	заочная
Год начала подготовки	2018

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии академии Протокол № 5 21 января 2021 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">А.Б. Володин</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 2 31 августа 2020 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
--	--

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: 31.08.2020

Москва 2021 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития общей культуры личности, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения.

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующей дисциплиной школьного цикла Физическая культура:

Знания: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Умения: применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, системности и динамичности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Физическая культура" относится к блоку 1 "Физическая культура" и входит в его базовую часть.

2.1. Наименования предшествующих дисциплин

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Подготовка по охране (для лиц, имеющих назначенные обязанности по охране)

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-2 пониманием сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявлением к ней устойчивого интереса, высокой мотивацией к работе	<p>Знать и понимать: об организме человека и его функциональных системах, саморегуляции и совершенствовании организма, адаптации, социально – экологических факторах</p> <p>Уметь: использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств</p> <p>Владеть: умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>
2	ОК-4 умением быть гибким, готовым адаптироваться к изменяющимся ситуациям, способностью оперативно принимать решения, в том числе в экстремальных ситуациях	<p>Знать и понимать: об особенностях использования средств физической культуры для развития ловкости, координации движений, работы в команде и с командой</p> <p>Уметь: составить конспект занятия и провести его в группе</p> <p>Владеть: организаторским навыком работы в команде и с командой</p>
3	ОК-5 готовностью полагаться на субъективные оценки, идти на умеренный риск	<p>Знать и понимать: о средствах, методах и способах восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний</p> <p>Уметь: применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p> <p>Владеть: средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний</p>
4	ОК-7 знанием и пониманием нормы здорового образа жизни, использованием средств физической культуры для оптимизации труда и повышения работоспособности	<p>Знать и понимать: цели и задачи физического воспитания; об особенностях использования средств физической культуры</p> <p>Уметь: использовать их для оптимизации работоспособности; применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений</p> <p>Владеть: умением применять методы и средства</p>

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
		<p>познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>
5	<p>ОК-8 способностью и готовностью осуществлять свою деятельность в различных сферах общественной жизни с учетом моральных и правовых норм</p>	<p>Знать и понимать: цели и задачи физического воспитания; об особенностях использования средств физической культуры</p> <p>Уметь: использовать их для оптимизации работоспособности; применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений</p> <p>Владеть: умением применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>
6	<p>ОК-9 способностью к эстетическому развитию и самосовершенствованию</p>	<p>Знать и понимать: об основах методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом, самоконтроля за состоянием своего организма и применять их в профессионально-прикладной подготовке</p> <p>Уметь: реализовывать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы сохранения и укрепления</p> <p>Владеть: средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
7	<p>ПК-6 способностью и готовностью исполнять установленные функции в аварийных ситуациях, по охране труда, медицинскому уходу и выживанию</p>	<p>Знать и понимать: о средствах, методах и способах восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний</p> <p>Уметь: применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p> <p>Владеть: средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний</p>

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

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

2 зачетные единицы (400 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 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Контактная работа	8	2,25	2,25	2,25	2,25	,25	,25
Аудиторные занятия (всего):	8	2	2	2	2	0	0
В том числе:							
лекции (Л)	8	2	2	2	2	0	0
Самостоятельная работа (всего)	368	66	66	66	66	52	52
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	400	72	72	72	72	56	56
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	0.36	0.36	0.36	0.36	0.28	0.28
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1	ПК1	ПК1	ПК1	ПК1	ПК1	ПК1
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ

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	ЛР	ПЗ/Т П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Раздел 1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.					33	33	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
2	1	Раздел 2 Раздел 2. История физической культуры и спорта	2				33	35	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
3	1	Раздел 15 Зачёт						4	ЗЧ
4	2	Раздел 3 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					22	22	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
5	2	Раздел 4 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.					22	22	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
6	2	Раздел 5 Основы здорового образа жизни студентов	2				22	24	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
7	2	Раздел 16 Зачёт						4	ЗЧ
8	3	Раздел 6 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2				66	68	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита

№ 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	ЛР	ПЗ/Т П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
									рефератов, Зачет
9	3	Раздел 17 Зачёт						4	ЗЧ
10	4	Раздел 7 Определение своего уровня здоровья (по методике В.И. Белова)	2				66	68	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
11	4	Раздел 18 Зачёт						4	ЗЧ
12	5	Раздел 8 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью					18	18	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
13	5	Раздел 9 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					18	18	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
14	5	Раздел 10 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.					16	16	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
15	5	Раздел 19 Зачёт						4	ЗЧ
16	6	Раздел 11 Контроль и самоконтроль физического состояния.					16	16	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
17	6	Раздел 12 Общая физическая и специальная					16	16	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование

№ 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	ЛР	ПЗ/Т П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		подготовка в системе физического воспитания							физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
18	6	Раздел 13 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.					12	12	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
19	6	Раздел 14 Физическая подготовка в системе физического воспитания					8	8	ЗЧ, ПК1, Контрольное тестирование физической подготовленности, Устная защита рефератов, Зачет
20	6	Раздел 20 Зачёт						4	ЗЧ
21		Всего:	8				368	400	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

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 - 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.

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	1		Раздел 1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. [1]	33
2	1		Раздел 2. История физической культуры и спорта [2]	33
3	2		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [3]	22
4	2		Социально-биологические основы физической культуры и спорта. [4]	22
5	2		Основы здорового образа жизни студентов [5]	22
6	3		Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности [6]	66
7	4		Определение своего уровня здоровья (по методике В.И. Белова) [7]	66
8	5		Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью [8]	18
9	5		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [9]	18
10	5		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. [10]	16
11	6		Контроль и самоконтроль физического состояния. [11]	16
12	6		Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания [12]	16
13	6		Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. [13]	12
14	6		Физическая подготовка в системе физического воспитания	8

		[14]	
			ВСЕГО: 368

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	Институт спорта в формировании личности	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2015	Раздел 1
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017	Раздел 2
3	Способы проведения измерений функционального состояния организма студентов технического вуза	Сибгатулина Ф.Р. Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017	Раздел 3
4	Физическая подготовка студентов технических вузов	Алиходжин Р. Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017	Раздел 4
5	Физическая культура	М.Я. Виленский под ред. и др	М: КноРус, 2018	Раздел 5
6	Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.1)	Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018	Раздел 6
7	Подготовка студентов к сдаче основных норм ВФСК «Готов к труду и обороне»	Плеханова Е.В.	М: РУТ (МИИТ), 2018	Раздел 7
8	Основы теории физической культуры.	Золотова М.Ю.	Курс лекций с практикумом, 2018	Раздел 8
9	Общие основы теории физической культуры и спорта. (ч.2)	Фёдорова Т.Ю., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2019	Раздел 9
10	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе образования Российского университета транспорта	Карпинский А.А.	М: РУТ (МИИТ), 2019	Раздел 10
11	Физическая культура (I; II; III части)	Маскаева Т.Ю. Золотова М.Ю.	Электронные контенты, 0 http://edu.miit.ru	Раздел 11

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
12	Теоретические задания по физической культуре	Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2015	Раздел 12
13	Физическая культура для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2015	Раздел 13
14	Исследование и оценка физического развития студентов, занимающихся физической культурой и спортом	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ), 2017	Раздел 14
15	Средства развития гибкости	Дубкова Е.С.	М: РУТ (МИИТ),	Все разделы

	при подготовке студентов РУТ (МИИТ) к сдаче нормативов ГТО		2017	
16	Тест Купера как экспресс-метод оценки физической подготовленности студентов	М: РУТ (МИИТ)	Труднева М.И. , 2017	Все разделы
17	Экономика физической культуры и спорта	Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2017	Все разделы
18	Физическая подготовка в системе физического воспитания. Методические основы физического воспитания.	Фёдорова Т.Ю.	М: РУТ (МИИТ), 2017	Все разделы
19	Физическая культура	А. А. Бишаева, В. В. Малков	М: КноРус, 2018, 2018	Все разделы
20	Подготовка студентов РУТ(МИИТ) к сдаче норм ГТО по подтягиванию на высокой перекладине	Алиходжин Р.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018, 2018	Все разделы
21	Комплекс ГТО в вузе	Фирсин С.А., Маскаева Т.Ю.	М.: МИИТ, 2018, 2018	Все разделы
22	Методика проведения занятий по физическому воспитанию с использованием гимнастических скакалок	Дубкова Е.С., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018, 2018	Все разделы
23	Методика проведения занятий по физическому воспитанию с использованием теннисных мячей	Дубкова Е.С., Сибгатулина Ф.Р.	М: РУТ (МИИТ), 2018, 2018	Все разделы
24	Особенности водной среды и ее влияние на здоровье студентов, занимающихся плаванием	Труднева М.И.	М: РУТ (МИИТ), 2018, 2018	Все разделы
25	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Маскаева Т.Ю.	. – М.: МИИТ, 2019, 2019	Все разделы

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

1. Электронно-библиотечная система Научно-технической библиотеки МИИТ. - <http://library.miit.ru/>
2. Московское Региональное Отделение Общероссийской Общественной Организации «Российский Студенческий Спортивный Союз» - <http://mrsss.ru/>
3. Теория и методика ФК - http://opace.ru/b/teoriya_i_metodika_fizicheskoy_kultury
4. Движение «В СПОРТЕ» - <http://vsporterussia.ru/>

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ,

ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

- 1 «Консультант Плюс», Справочно-правовая система, Полная лицензионная версия
- 2 Microsoft Windows 7, Операционная система, Полная лицензионная версия
- 3 MS Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint), Офисный пакет приложений, Полная лицензионная версия

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

1 Учебная аудитория для занятий лекционного типа.

Рабочее место в составе: (Ноутбук Toshiba, настенный экран CS с электроприводом 500x380 см с пультом, проектор EpsonEB-4550 с пультом EpsonProjector, усилитель interMA-60 publicADDRESSAMPLIFIER, микрофон SHURESM 58, колонки – 2 шт)

Рабочие места - 1 шт.

Используемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 7; MS Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint) 117105, г. Москва, Новоданиловская набережная, д.2, корп.1

2 Спортивный зал.

Зал спортивный для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций. Специализированное оборудование.

Брусья, турник, навесные турники, стол теннисный, подушки боксёрские-10 шт, мешки боксёрские-6, щиты баскетбольные-6 шт, помост для гиревого спорта, тренажеры силовые-5 шт, стойки для игры в волейбол и большой теннис, стенки гимнастические-12 шт.

3 Спортивный зал.

Зал спортивный для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций. Специализированное оборудование.

Канат; ворота хоккейные; стойки для игры в волейбол; столы теннисные – 4 шт.; тренажеры силовые, перекладины навесные - 3 шт.; щиты баскетбольные -6 шт.; стенки гимнастические-12 шт.

4 Спортивная площадка

Спортивная площадка для проведения практических занятий.

Стойки для игры в волейбол, площадка для профессионально-прикладной подготовки плавсостава (10 тренажеров)

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

Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

Лекции являются одним из основных видов учебных занятий в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных материалов в систематизированном виде, а также разъяснение наиболее трудных вопросов учебной дисциплины.

Преподаватель может использовать электронные средства, слайды, где зафиксированы основные определения понятий, схемы и др.

При изучении дисциплины следует помнить, что лекционные занятия являются направляющими в большом объеме научного материала. Большую часть знаний студент должен набирать самостоятельно из учебников и научной литературы.

Конспекты лекций рекомендуется использовать при подготовке к практическим занятиям, зачету, контрольным тестам, при выполнении самостоятельных заданий.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Для подготовки к практическим занятиям обучающемуся необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии, а также со списком основной и дополнительной литературы. Необходимо помнить, что правильная полная подготовка к занятию подразумевает прочтение не только лекционного материала, но и учебной литературы. Необходимо прочитать соответствующие разделы из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем, выделить основные понятия и процессы, их закономерности и взаимные связи. При подготовке к занятию не нужно заучивать учебный материал. Необходимо попытаться самостоятельно найти новые данные по теме занятия в научных и научно-популярных периодических изданиях и на авторитетных сайтах. На практических занятиях нужно выяснять у преподавателя ответы на интересующие или затруднительные вопросы, высказывать и аргументировать свое мнение.

Рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа включает изучение литературы, поиск информации в сети Интернет, подготовку реферата, подготовку к практическим занятиям, зачету.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, с конспектом лекций. Необходимо разобраться в основных понятиях. Записать возникшие вопросы и найти ответы на них на занятиях, либо разобрать их с преподавателем.