

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ЭТИиУСБ
Заведующий кафедрой ЭСБиУС



Д.А. Мачерет

26 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЭФ



Ю.И. Соколов

26 июня 2019 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 38.03.02 – Менеджмент

Профиль: Управление проектами

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год начала подготовки 2018

Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 8 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии  М.В. Ишханян	Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 15 мая 2019 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 Фаия Равильевна
Дата: 15.05.2019

Москва 2019 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины - 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.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 и входит в его вариативную 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. 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

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-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать и понимать: - роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности; - методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности. - методы оказания первой медицинской доврачебной помощи пострадавшим; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек. Уметь: Уметь: -применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.); -использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма. Владеть: Владеть: -личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей; -должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания Университета; -широким спектром ценностей физической культуры и спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

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

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:

328 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	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Контактная работа	108	54,15	54,15			,15	,15
Аудиторные занятия (всего):	108	54	54	0	0	0	0
В том числе:							
практические (ПЗ) и семинарские (С)	108	54	54	0	0	0	0
Самостоятельная работа (всего)	220	0	0	54	54	54	58
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	54	54	54	54	54	58
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2	ПК1, ПК2			ПК1, ПК2	ПК1, ПК2
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	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 промежу-точной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 1. Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)			54			54	ЗЧ
2	1	Тема 1.1 Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)			12			12	
3	1	Тема 1.2 Обучение тактике баскетбола			12			12	ПК1
4	1	Тема 1.3 Обучение технике баскетбола.			12			12	
5	1	Тема 1.4 . Специальная физическая подготовка			18			18	ПК2
6	2	Раздел 2 Раздел 2. Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)			54			54	ЗЧ
7	2	Тема 2.1 Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры			12			12	ПК1
8	2	Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения			12			12	
9	2	Тема 2.3			12			12	ПК2

№ 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/ТП	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Воспитание физических качеств и контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.							
10	2	Тема 2.4 Обучение технике спортивной ходьбы.			18			18	
11	4	Тема 3.5 . Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения					20	20	
12	4	Тема 3.6 Аутогенная тренировка.					20	20	
13	4	Тема 3.7 Лёгкая атлетика Подвижные игры					14	14	
14	5	Раздел 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)					220	220	ЗЧ
15	5	Тема 3.8 Техника упражнений для основных мышечных групп					12	12	ПК1
16	5	Тема 3.9 Развитие физических качеств					16	16	ПК2
17	5	Тема 3.10 ОФП					18	18	
18	5	Тема 3.11 Игры на развитие физических качеств					8	8	
19	6	Тема 3.12 Средства ЛФК: гимнастические, спортивно-прикладные упражнения, игры.					16	16	ПК2
20	6	Тема 3.13 Основные формы					16	16	ПК1

№ 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
		ЛФК: процедура лечебной гимнастики в индивидуальных и групповых занятиях; утренняя гигиеническая гимнастика; дозированная ходьба.							
21	6	Тема 3.14 Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методика составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях.					16	16	
22	6	Тема 3.15 Контроль за состоянием здоровья во время проведения занятий по ЛФК.					10	10	ПК2
23	6	Зачет						0	ЗЧ
24		Всего:			108		220	328	

4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 108 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 1. Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)	Баскетбол, как эффективный и экономичный способ овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки)	12
2	1	РАЗДЕЛ 1 1. Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)	Обучение тактике баскетбола	12
3	1	РАЗДЕЛ 1 1. Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)	Обучение технике баскетбола.	12
4	1	РАЗДЕЛ 1 1. Элективный курс по баскетболу(курс по выбору)	. Специальная физическая подготовка	18
5	2	Раздел 2. Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)	Лёгкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры	12
6	2	Раздел 2. Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)	Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости. Техника и методика обучения	12
7	2	Раздел 2. Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)	Воспитание физических качеств и контроль физической подготовленности средствами лёгкой атлетики.	12
8	2	Раздел 2. Элективный курс по лёгкой атлетике (курс по выбору)	Обучение технике спортивной ходьбы.	18
ВСЕГО:				108/0

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые проекты (работы) учебным планом не предусмотрены.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляются в форме практических занятий по выбору студента: баскетболу, лёгкой атлетике, общей физической подготовке (ОФП).

Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» допускается использование дистанционных образовательных технологий. Возможные форматы использования (online и offline): видеолекции, электронные контентны, 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. В процессе преподавания дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие 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 психоэмоционального напряжения. Средства: Использование оздоровительных систем в ходе учебно-тренировочного процесса - идеорефлекторные приёмы в рамках метода «Ключ», биомеханический волновой тренажёр Агашина. Использование средстввосточных 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.
- 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 контентны, электронное тестирование и виртуальные тренинги. Цель: повышение теоретического и методического уровня студентов.

3. 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	3	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	1. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	12
2	3	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Лёгкая атлетика	12
3	3	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья	12
4	3	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Методика проведения и составления комплекса лечебной физической культуры (ЛФК). ЛФК при различных заболеваниях.	18
5	4	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения	20
6	4	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Аутогенная тренировка.	20
7	4	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Лёгкая атлетика Подвижные игры	14
8	5	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Техника упражнений для основных мышечных групп	12
9	5	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Развитие физических качеств	16
10	5	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	ОФП	18
11	5	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по	Игры на развитие физических качеств	8

		выбору)		
12	6	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Средства ЛФК: гимнастические, спортивно-прикладные упражнения, игры.	16
13	6	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Основные формы ЛФК: процедура лечебной гимнастики в индивидуальных и групповых занятиях; утренняя гигиеническая гимнастика; дозированная ходьба.	16
14	6	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Показания и противопоказания к назначению ЛФК. Методика составления комплексов ЛФК при различных заболеваниях.	16
15	6	РАЗДЕЛ 3 Элективный курс по общей физической подготовке (курс по выбору)	Контроль за состоянием здоровья во время проведения занятий по ЛФК.	10
ВСЕГО:				220

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 физической культуры студентов не физкультурного вуза.	Перова Г.М.	Курс лекций.-М.: МИИТ,, 2015 НТБ МИИТ library.miiit.ru	Все разделы
2	Самостоятельная работа студентов по лёгкой атлетике	Фирсин С.А. Маскаева Т.Ю.	Учебное пособие.- М.: МИИТ,, 2016 НТБ МИИТ library.miiit.ru	Все разделы
3	Баскетбол. Теория и методика обучения	Фирсин С.А.	Учебное пособие.- М.: МИИТ,, 2016 НТБ МИИТ library.miiit.ru	Все разделы
4	Методика физкультурных занятий со студентами специальной медицинской группы	Перова Г.М.	Учебное пособие.- М.: МИИТ, 2016 НТБ МИИТ library.miiit.ru	Все разделы
5	Элективный курс по лёгкой атлетике	Фирсин С.А. Горностаева Ю.В.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 2016 https://edu.emiit.ru/	Все разделы
6	Элективный курс по баскетболу	Золотова М.Ю. Бейнисович В.В.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 2016 https://edu.emiit.ru/	Все разделы
7	Элективный курс для студентов с отклонениями в состоянии здоровья (спец. мед. группы)	Перова Г.М.	Электронные контенты на учебном портале ИЭФ МИИТа, 2016 https://edu.emiit.ru/	Все разделы

7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
8	Средства и методы оздоровления студентов с ослабленным здоровьем	Перова Г.М.	Методические указания.-М.: МИИТ,, 2013 НТБ МИИТ library.miiit.ru	Все разделы
9	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 НТБ МИИТ library.miiit.ru	Все разделы
10	Упражнения с отягощениями в тренажёрном зале.	Духова Г.А. Сосонкина В.П.	Методические указания.-М.: МИИТ,, 2013 НТБ МИИТ	Все разделы

			library.miit.ru	
11	Упражнения с набивными мячами.	Дорофеева И.А.	Методические указания.-М.: МИИТ, , 2014 НТБ МИИТ library.miit.ru	Все разделы
12	Физическая подготовка студентов занимающихся	Бейнисович В.В	Методические указания.-М.: МИИТ, , 2014 НТБ МИИТ library.miit.ru	Все разделы
13	Методы развития ловкости у студентов экономических специальностей	Панкратова О.Н.	Методические указания.-М.: МИИТ, , 2014 НТБ МИИТ library.miit.ru	Все разделы
14	Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Сосонкина В.П	Методические указания.-М.: МИИТ, , 2014 НТБ МИИТ library.miit.ru	Все разделы
15	Методы воспитания физических качеств у бакалавров экономических специальностей.	Крысанкин И.В.	Методические указания.-М.: МИИТ, , 2015 НТБ МИИТ library.miit.ru	Все разделы
16	Оздоровительная ходьба в режиме свободного времени студентов.	Брянцев В.В.	Методические указания.-М.: МИИТ, , 2015 НТБ МИИТ library.miit.ru	Все разделы
17	Прыжковая подготовка студентов для сдачи комплекса ГТО.	Коростелёва Е.Н.	Методические указания.-М.: МИИТ, , 2015 НТБ МИИТ library.miit.ru	Все разделы
18	Подвижные игры как средство формирования интереса студентов к занятиям физической культуры.	Крысанкин И.В.	Учебно-методическое пособие к практическим занятиям .-М.: МИИТ, , 2016 НТБ МИИТ library.miit.ru	Все разделы
19	Силовая подготовка студентов к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Брянцев В.В.	Учебно-методическое пособие к практическим занятиям .-М.: МИИТ, 2016 НТБ МИИТ library.miit.ru	Все разделы
20	Средства и методы развития специальной физической подготовленности у студентов на занятиях баскетболом (в рамках элективного курса).	Бейнисович В.В.	Учебно-методическое пособие к практическим занятиям .-М.: МИИТ, , 2016 НТБ МИИТ library.miit.ru	Все разделы

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 молодежной политики РФ. 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.

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.

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)

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

В случае проведения 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)

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется в форме практических занятий и включает 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 учащимися 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.

Для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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.