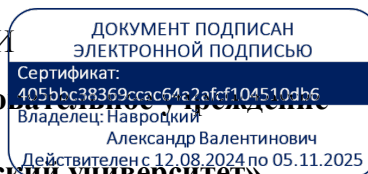




МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образование
высшего образования
«Волгоградский государственный технический университет»



Факультет транспортных, инженерных систем и техносферной безопасности

УТВЕРЖДЕНО
Факультет транспортных, инженерных систем и
техносферной безопасности
Декан Мензелинцева Надежда Васильевна
г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой Физвоспитание (ИИиС)

Учебный план 20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль Безопасность технологических процессов и производств

Квалификация бакалавр

Срок обучения 4 года

Форма обучения очная

Общая трудоемкость 2 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах: зачеты 1

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) | | Итого | |
|---------------------------------------|--------|----|-------|----|
| | УП | ПП | УП | ПП |
| Лекции | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Практические | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Итого ауд. | 72 | 72 | 72 | 72 |
| Контактная работа | 72 | 72 | 72 | 72 |
| Сам. работа | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Часы на контроль | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Практическая подготовка | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого трудоемкость в часах | 72 | 72 | 0 | 0 |

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

профессор Калинина Надежда Егоровна кбн

доцент Крикунова Ольга Федоровна

Рецензент(ы):

(при наличии)

кпн, доцент, Прыткова Елена Геннадьевна

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 680)

составлена на основании учебного плана:

20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль: Безопасность технологических процессов и

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физвоспитание (ИАиС)

номер протокола 2023 г.

Зав. кафедрой Калинина Надежда Егоровна

СОГЛАСОВАНО:

Факультет транспортных, инженерных систем и техносферной безопасности

Председатель НМС факультета: Мензелинцевой Надежды Васильевны

Протокол заседания НМС от

г. №

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ. | |
|---|--|
| Целью изучения студентами дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижению установленного уровня психофизической подготовленности бакалавра профиля "Техносферная безопасность". | |
| Основными задачами являются: | |
| - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; | |
| - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; | |
| - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и спортивный стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях системами физических упражнений и видами спорта; | |
| - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; | |
| - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; | |
| - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. | |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Дисциплина «Физическая культура» базируется на умениях и навыках, сформированных на предыдущем уровне образования |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Спортивные секции по выбору студента. |
| 2.2.2 | Общая физическая подготовка. |
| 2.2.3 | Адаптивные занятия пл физической культуре и спорту. |
| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) | |
| УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | |
| <i>УК-3.1: Умеет: формулировать собственную позицию в процессе выполнения профессиональных функций при работе в коллективе; решать производственные вопросы на высоком профессиональном уровне; сотрудничать с коллегами и выполнять коллективную работу.</i> | |
| Результаты обучения: Умеет :планировать и корректировать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов, распределять поручения и делегировать полномочия членам команды. | |
| <i>УК-3.2: Знает: структуру общества как сложной системы; социально-психологические особенности работы в коллективе; особую форму ответственности, обусловленную профессиональными функциями.</i> | |
| Результаты обучения: Знает: как вырабатывать стратегию сотрудничества и на ее основе организовать отбор членов команды для достижения поставленной цели. | |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| <i>УК-7.1: Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</i> | |
| Результаты обучения: Умеет:Использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств; применять организованные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности. | |

УК-7.2: Знает: как использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Результаты обучения: Знает: теоретические и методические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; основы профессионально-прикладной физической подготовки.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Форма контроля |
|-------------|---|----------------|-------|----------------|
| 1 | Раздел 1. Обучение. | | | |
| 1.1 | Теоретический раздел. /Тема/ | 1 | 0 | |
| 1.1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. /Лек/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.1.2 | Основы здорового образа жизни. /Лек/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.1.3 | Общая и специальная физическая подготовка. Развитие основных физических качеств /Лек/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.1.4 | Методические основы самостоятельных занятий физической культурой. Самоконтроль в процессе занятий. /Лек/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.1.5 | Профессионально-прикладная подготовка студентов. /Лек/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.1.6 | Реабилитация в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности. /Лек/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.2 | Практический раздел. /Тема/ | 1 | 0 | |
| 1.2.1 | Развитие общей выносливости. /Пр/ | 1 | 8 | |
| 1.2.2 | Скоростная подготовка. /Пр/ | 1 | 6 | |
| 1.2.3 | Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/ | 1 | 6 | |
| 1.2.4 | Развитие силовых качеств. /Пр/ | 1 | 6 | |
| 1.2.5 | Развитие координационных способностей. /Пр/ | 1 | 6 | |
| 1.3 | Методико-практический раздел. /Тема/ | 1 | 0 | |
| 1.3.1 | Методы оценки физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы, тесты). /Пр/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.3.2 | Методы оценки функциональной подготовленности (функциональные пробы). /Пр/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.3.3 | Методы расчёта калорийности пищевых продуктов. Энерготраты. /Пр/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.3.4 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. /Пр/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.3.5 | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности. /Пр/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.3.6 | Особенности методики дыхательной гимнастики по разным авторам. /Пр/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.3.7 | Методика корригирующей гимнастики для глаз. /Пр/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.3.8 | Основы методики массажа. Техника выполнения массажных приёмов. Самомассаж. /Пр/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.3.9 | Методика оценки умственной работоспособности. Средства физической культуры для профилактики умственного утомления. /Пр/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.3.10 | Методика оценки профессионально-важных физических качеств. /Пр/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 1.3.11 | Методика проведения производственной физической культуры. /Пр/ | 1 | 2 | З,Ко |
| 2 | Раздел 2. Промежуточная аттестация. | | | |
| 2.1 | Зачёт /Тема/ | 1 | 0 | |
| 2.1.1 | Контроль физических качеств. Приём тестов на физическую подготовленность /Пр/ | 1 | 5.75 | З |
| 2.1.2 | Контактная работа с ППС /Пр/ | 1 | 0.25 | З |

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП -отчет по практике, Зд-задание, Р-реферат.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Показатели и критерии оценивания компетенции, описание шкал оценивания.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по дисциплине "Физическая культура и спорт". Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически, оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности и выполнение тестов физической подготовленности.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в баллах может пересматриваться и изменяться кафедрой физического воспитания.

В целом, студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

Тесты определения физической подготовленности для студентов основного отделения:

Женщины:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:

- Бег – 100 м (с).

30 баллов – 15.7, 25 баллов – 16.2, 20 баллов – 17.3, 15 баллов – 17.9, 10 баллов – 18.7, 5 баллов – 19.0, 1 балл – 19.3.

- Прыжок в длину толчком двумя ногами(см).

30 баллов – 190, 27 баллов – 185, 24 балла – 180, 21 балл – 175, 18 баллов – 170, 15 баллов – 165, 12 баллов – 160, 9 баллов – 155, 6 баллов – 150, 3 балла – 145, 1 балл – 140.

2. Тест на общую выносливость:

- Бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 30 баллов – 11.30,0, 25 баллов – 11.50,0, 20 баллов – 12.15,0, 15 баллов – 12.30,0, 10 баллов – 12.50,0, 5 баллов – 13.10,0, 1 балл – 13.20,0.

Вес более 70 кг. 30 баллов – 11.50,0, 25 баллов – 12.15,0, 20 баллов – 12.30,0, 15 баллов – 12.50,0, 10 баллов – 13.10,0, 5 баллов – 13.30,0, 1 балл – б/у времени.

3. Тест на силовую подготовленность:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)

30 баллов – 20, 25 баллов – 15, 20 баллов – 12, 15 баллов – 10, 10 баллов – 8, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

- Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):

30 баллов – 60 раз; 25 баллов – 50 раз; 20 баллов – 40 раз; 15 баллов – 30 раз; 10 баллов – 25 раз; 5 баллов – 20 раз; 1 балл – 15 раз.

4. Тест на двигательную координацию:

- Бег челноком 100 м (сек).

30 баллов – 13,3сек; 25 баллов – 13,8сек; 20 баллов – 14,0сек; 15 баллов – 14,1сек; 10 баллов – 14,3сек; 5 баллов – 15,0сек; 1 балл – 15,7сек.

5. Тест на гибкость:

- Наклон туловища вперёд сидя на полу (см)

30 баллов – +15см; 25 баллов – +13см; 20 баллов – +10см; 15 баллов – +8см; 10 баллов – + 5 см; 5 баллов – +2см; 1 балл – 0см.

Мужчины:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:

- Бег – 100 м (с)

30 баллов – 13.5, 25 баллов – 13.8, 20 баллов – 14.0, 15 баллов – 14.3, 10 баллов – 14.6, 5 баллов – 15.0, 1 балл – 15.3.

- Прыжок в длину толчком двумя ногами(см)

30 баллов – 240, 27 баллов – 235, 24 балла – 230, 21 балл – 225, 18 баллов – 220, 15 баллов – 215, 12 баллов – 210, 9 баллов – 205, 6 баллов – 200, 3 балла – 195, 1 балл – 190.

2. Тесты на силовую подготовленность:

- Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг

30 баллов – 15, 25 баллов – 13, 20 баллов – 11, 15 баллов – 9, 10 баллов – 7, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

Вес более 85 кг

30 баллов – 12, 25 баллов – 10, 20 баллов – 8, 15 баллов – 6, 10 баллов – 4, 5 баллов – 2, 1 балл – 1.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)

30 баллов – 30, 25 баллов – 25, 20 баллов – 20, 15 баллов – 18, 10 баллов – 15, 5 баллов – 12, 1 балл – 10.

3. Тест на общую выносливость:

- Бег 3000 (мин/с).

Вес до 85 кг. 30 баллов – 14.00,0, 25 баллов – 14.20,0, 20 баллов – 14.30,0, 15 баллов – 14.45,0, 10 баллов – 15.00,0, 5 баллов – 15.15,0, 1 балл – 15.30,0.

Вес более 85 кг. 30 баллов – 14.15,0, 25 баллов – 14.30,0, 20 баллов – 14.45,0, 15 баллов – 15.00,0, 10 баллов – 15.15,0, 5 баллов – 15.30,0, 1 балл – б/у времени.

4. Тест на двигательную координацию:

- Бег челноком 100 м (сек).

30 баллов – 12,5сек; 25 баллов – 13,2сек; 20 баллов – 14,0сек; 15 баллов – 14,7сек; 10 баллов – 15,4сек; 5 баллов – 16,0сек; 1 балл – 16,7сек.

5. Тест на гибкость:

- Наклон туловища вперёд сидя на полу (см).

30 баллов – +13см; 25 баллов – +11см; 20 баллов - +9см; 15 баллов – +7см; 10 баллов – + 5 см; 5 баллов- +2см; 1 балл - 0см.

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты с учетом индивидуальных особенностей отклонений в состоянии здоровья.

Тесты определения физической подготовленности для студентов специального отделения:

Женщины:

1. Тест на выносливость. 12-ти минутная ходьба (метры):

30 баллов – 1450м; 25 баллов – 1400м; 20 баллов -1350м; 15 баллов –1300м; 10 баллов – 1250м; 5 баллов - 1200м; 1 балл - 1100м.

2. Тест на специальную выносливость. 4-х минутная ходьба по лестнице (количество этажей):

30 баллов – 9 этажей; 25 баллов – 8 этажей; 20 баллов - 7 этажей; 15 баллов – 6 этажей; 10 баллов – 5 этажей; 5 баллов - 4 этажа; 1 балл - 3 этажа.

3. Тест на координацию. Метание дротиков в цель в упражнении "Большой раунд" (количество секторов):

30 баллов – 200 очков; 25 баллов – 9 этажей; 20 баллов - 8 этажей; 15 баллов – 7 этажей; 10 баллов – 6 этажей; 5 баллов - 5 этажей; 1 балл - 4 этажа.

4. Тест на гибкость. Наклоны туловища вперёд сидя на полу (см):

30 баллов – +15; 25 баллов – +12; 20 баллов - +10; 15 баллов – +7; 10 баллов – +5; 5 баллов - +3; 1 балл - 0.

Мужчины:

1. Тест на выносливость. 12-ти минутная ходьба (метры):

30 баллов – 1550м; 25 баллов – 1500м; 20 баллов -1450м; 15 баллов –1400м; 10 баллов – 1350м; 5 баллов - 1300м; 1 балл - 1200м.

2. Тест на специальную выносливость. 4-х минутная ходьба по лестнице (количество этажей):

30 баллов – 10 этажей; 25 баллов – 9 этажей; 20 баллов - 8 этажей; 15 баллов – 7 этажей; 10 баллов – 6 этажей; 5 баллов - 5 этажей; 1 балл - 4 этажа.

3. Тест на координацию. Метание дротиков в цель в упражнении "Большой раунд"(количество секторов):

30 баллов – 200 очков; 25 баллов – 9 этажей; 20 баллов - 8 этажей; 15 баллов – 7 этажей; 10 баллов – 6 этажей; 5 баллов - 5 этажей; 1 балл - 4 этажа.

4. Тест на гибкость. Наклоны туловища вперёд сидя на полу (см):

30 баллов – +10; 25 баллов – +8; 20 баллов - +5; 15 баллов – +3; 10 баллов – +2; 5 баллов - +1; 1 балл - 0.

Оценка тестов общей физической профессионально-прикладной подготовленности (средняя оценка тестов в баллах):

1 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

2 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

3 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

4 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

Дополнительные рейтинговые баллы:

1. Участие в соревнованиях:

20 баллов – областные и всероссийские; 10 баллов - городские; внутри университета, института – 5 баллов.

2. Участие в НИРС:

30 баллов – международная статья; 20 баллов – статья ВАК; 10 баллов – статья в РИНЦ; 5 баллов – участие в конференции.

Пропуск 1 занятия без уважительной причины минус 2 балла.

Студенты, с ограниченными возможностями здоровья и освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в конце семестра представляют и защищают письменную работу под руководством преподавателя. Работа выполняется по теме и плану, разработанным преподавателем. Преподаватель проводит регулярные консультации. Особое значение имеет первая консультация, когда студент знакомится с методикой написания работы и подбором литературы.

Работа позволяет студентам овладеть теоретическим и методико-практическим разделами рабочей программы в соответствии с требованиями компетенций. Работа должна иметь: титульный лист и оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме плану. Объем письменной работы – до 10 машинописных страниц.

Тема письменной работы: "Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов".

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию «физическая культура».

2. Какова структура физической культуры?

3. Что включает в себя физическая культура личности?

4. Перечислите ценности физической культуры.

5. Какие задачи решает физическое образование в вузе?

6. Перечислите формы физического образования в вузе?

7. Что такое физическое воспитание?

8. Оценка физического развития, физической подготовленности и функциональной подготовленности?

Рейтинговая оценка: преподаватель оценивает содержание письменной работы, своевременность её подачи, а также владение материалом по теме при защите (устном ответе).

| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) | | | | |
|--|--|---|--------------------------------------|---|
| 6.1. Рекомендуемая литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, | Электронный адрес |
| Л1.1 | Калинина, Жегалова А. В., Скивко | Полимодальная профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие | Волгоград: Изд-во ВолгГАСУ, 2016 | |
| Л1.2 | Дьяков, Калинина, Царапкин | Основы профессионально-прикладного физического воспитания в вузе: учеб. пособие | Волгоград: Изд-во Волгогр. ГАУ, 2014 | |
| Л1.3 | Анненков В. Н., Люташин, Калинина | Основы теории и методики гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины: метод. материалы | Волгоград: Изд-во ВГАПО, 2016 | |
| Л1.4 | Виленский М. Я. | Физическая культура: учебник | Москва: КноРус, 2020 | https://www.book.ru/book/933957 |
| Л1.5 | Ериков В. М., Никулин А. А., Иванникова Т. В. | Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие | Санкт-Петербург: Лань, 2021 | |
| Л1.6 | Белоцерковский З. Б., Любина Б. Г. | Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учеб. пособие | Санкт-Петербург: Лань, 2019 | |
| Л1.7 | Вайнер Э. Н. | Лечебная физическая культура: учебник | Москва: КНОРУС, 2021 | |
| Л1.8 | Виленский М. Я. | Физическая культура: учебник | Москва: КНОРУС, 2020 | |
| Л1.9 | Семенов Л. А. | Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие | Санкт-Петербург: Лань, 2021 | |
| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" | | | | |
| Э1 | Онлайн-курс ФКиС в СДО "Moodle" | | | |
| 6.3 Перечень программного обеспечения | | | | |
| 6.3.1.1 | СДО "Moodle" | | | |
| 6.3.1.2 | Windows | | | |
| 6.3.1.3 | Adobe Acrobat Reader DC | | | |
| 6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС) | | | | |
| 6.3.2.1 | Электронный каталог ИБЦ ИАиС | | | |
| 6.3.2.2 | Электронный каталог ИБЦ ВолгГТУ | | | |
| 6.3.2.3 | ЭБС "Book.ru" | | | |
| 6.3.2.4 | ЭБС "Лань" | | | |
| 6.3.2.5 | Электронная информационная образовательная среда университета | | | |
| 6.3.2.6 | Библиотека (НТБ) | | | |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ | | | | |
| 7.1 | Спортивный зал корпус №1 / Гири, штанги, гантели, т/а помост, гимнастические маты, тренажёры, столы для н/тенниса, ракетки и мячи для н/тенниса, столы для армрестлинга, шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, канат/. | | | |
| 7.2 | Зал ЛФК/ Шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, настенные эспандеры/. | | | |
| 7.3 | Спортивный зал корпус №2/ Стойка и сетка для волейбола, сетка для бадминтона, б/б щиты с кольцами, гандбольные ворота, шведская стенка, гимнастические скамейки, электронное табло, мячи для гандбола, волейбола, баскетбола, ракетки и воланы для бадминтона, скакалки, гимнастические маты/. | | | |
| 7.4 | Тренажёрный зал/Тренажёры, гантели, грифы, диски для штанги, степы для фитнеса, гимнастические коврики/. | | | |
| 7.5 | Открытая спортивная площадка для баскетбола/ б/б щиты с кольцами/. | | | |
| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) | | | | |
| Организация образовательного процесса по данной дисциплине регламентируется учебным планом и расписанием | | | | |

учебных занятий. При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет дисциплины (переаттестации ее части), если она была освоена в процессе предшествующего обучения. Перезачёт (переаттестации ее части) освобождает обучающегося от необходимости повторного освоения дисциплины (полностью или частично).

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде.

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

Освоение дисциплины направленно на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Дисциплина предусматривает теоретические, методико-практические, практические и контрольные занятия 2 раза в неделю. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомление с основной и дополнительной литературой.

Методические указания к практическим занятиям:

Перед занятием студент должен ознакомиться с техникой безопасности, методикой контроля самочувствия и строго выполнять данные рекомендации.

Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:

- одежда должна отвечать требованиям специфики занятий физическими упражнениями или вида спорта;
- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;
- обувь должна быть лёгкой, эластичной и хорошо вентилируемой, удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений;
- при возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснений кожи и потёртостей на руках и ногах, плохом самочувствии необходимо прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом преподавателю.

Методические указания к письменной работе:

Письменная работа выполняется в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умений и навыков научного поиска: изучение литературы по выбранной теме, анализ различных источников и точек зрения, обобщение материала, выделение главного, формулирование выводов. С помощью письменной работы студент постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу. Содержание письменной работы студента определяется учебной программой дисциплины и заданиями преподавателя.

Процесс написания письменной работы включает:

- выбор темы, согласованной с преподавателем;
- подбор специальной литературы и иных источников и их изучение;
- составление плана;
- написание текста работы и её оформление;
- защита (устное изложение).

Защита письменной работы: предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить цели, задачи, основные положения своей работы. Особое внимание необходимо уделить выводам. После доклада необходимо ответить на вопросы.

В течении семестра для студентов проводятся групповые текущие консультации по учебной дисциплине, а также консультация перед зачетом.

Методические указания к учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

К практическим занятиям допускаются обучающиеся, имеющие ограниченные возможности и инвалиды при заключении ВКК медицинских учреждений на текущий учебный год. Инвалиды предоставляют на кафедру копию индивидуальной программы реабилитации инвалида. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в тёплое время года занятия проводятся на открытом воздухе под руководством специалиста, имеющего подготовку по программам адаптивной физической культуры. В холодное время практические занятия проводятся в помещении, где студенты осваивают средства оздоровительной физической культуры и доступных спортивных дисциплин: шахматы, шашки, компьютерные игры, дартс и др. Учебный материал для занятий со студентами адаптивной физической культурой разрабатывается с учётом показаний и противопоказаний для каждого и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Студенты данной категории выполняют те разделы программы требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, не имеющие допуска к практическим занятиям, выполняют письменную самостоятельную работу.