

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Российский государственный профессионально-педагогический университет"
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта
(по элективным модулям)

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Срок получения образования: 4 года

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.
в академических часах: 72 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Заведующий кафедрой теорий и методик физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент
Андрюхина Т. В.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент Кетриш Е. В.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи изучения дисциплины:

- приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой и спортом, формирование универсальной компетенции будущего специалиста;

- формирование потребности в физическом самосовершенствовании при подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;

- укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции / Тип задач профессиональной деятельности ФГОС (для профессиональных компетенций)	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<p>Знать:</p> <p>УК-7.1/Зн1 Роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека</p> <p>УК-7.1/Зн2 Средства, методы и принципы физической культуры и спорта</p> <p>УК-7.1/Зн3 Общую и частную анатомию и физиологию человека, физиологию высшей нервной деятельности</p> <p>УК-7.1/Зн5 Методики самооценки функционального состояния организма</p> <p>УК-7.1/Зн6 Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>Уметь:</p> <p>УК-7.1/Ум1 Проводить оценку уровня здоровья</p> <p>УК-7.1/Ум2 Осуществлять самооценку физического развития, функционального состояния и физической подготовленности организма</p> <p>Владеть:</p> <p>УК-7.1/Нв1 Навыками сохранения, укрепления и</p>

	<p>развития здоровья, совершенствования физических качеств</p> <p>УК-7.1/Нв2 Методиками оценки уровня здоровья</p>
<p>УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	<p>Знать: УК-7.2/Зн1 Основы организации и ведения здорового образа жизни УК-7.2/Зн2 Основы организации самостоятельных занятий физической культурой УК-7.2/Зн3 Основные методы обеспечения физического, психического и социального здоровья</p> <p>Уметь: УК-7.2/Ум1 Выстраивать индивидуальную программу сохранения, укрепления и развития здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма УК-7.2/Ум2 Планировать и организовывать систему самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>УК-7.2/Ум3 Осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда</p> <p>Владеть: УК-7.2/Нв1 Методикой построения индивидуальных программ сохранения, укрепления и развития здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2/Нв2 Основами планирования и организации системы самостоятельных занятий физической культурой</p>

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.03.02 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.04.01 Возрастная физиология и психофизиология;

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б2.О.06(Пд) Преддипломная практика;

Б1.О.03.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	72	2	34	16	18	38	Зачет
Всего	72	2	34	16	18	38	

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта	40	10	10	20
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. система физического воспитания в вузе	8	2	2	4
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. основы здорового образа жизни студента	8	2	2	4
Тема 1.3.	8	2	2	4

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры в регулировании работоспособности				
Тема 1.4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	8	2	2	4
Тема 1.5. Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	8	2	2	4
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	32	6	8	18
Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	8	2	2	4
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	14	2	4	8
Тема 2.3. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	10	2	2	6
Итого	72	16	18	38

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Правовые основы физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Материальные и духовные ценности физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Средства физической культуры и спорта. Компоненты физической культуры и спорта: физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых), двигательная реабилитация (восстановление). Составляющие физической культуры: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовленность, физическое развитие человека, физическое совершенство (совершенствование), физическое здоровье. Виды физической культуры: фоновая (гигиеническая, рекреативная) физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Гуманитарная значимость физической культуры и спорта. Цель и задачи физического воспитания в вузе. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Потребностно-мотивационный компонент занятий физической культурой и спортом: эмоции, потребности, мотивы, знания (теоретические, методические, практические), интересы, волевые усилия. Организация физического воспитания в вузе. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Этапы обучения двигательному действию. Формирование силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, гибкости. Формирование психических качеств обучающегося в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Критерии эффективности форм и методов физического воспитания. Управление физическим воспитанием в вузе.

Тема 1.2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции. Физиологические системы организма. Кровь как физиологическая система, жидкая ткань и орган. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Система пищеварения и выделения. Нервная система. Эндокринная система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Физиологические механизмы и закономерности развития и совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической нагрузки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 1.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 1.4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.

Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 1.5. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система спортивных студенческих соревнований. Спортивные общественные студенческие организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Тема 2.1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности в условиях самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 2.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Физическое воспитание как одно из средств подготовки человека к трудовой деятельности. Специальная психофизическая подготовка к конкретному виду профессиональной деятельности. Определение понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели и задачи. Средства ППФП: прикладные физические упражнения (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры); прикладные виды спорта; оздоровительные гигиенические факторы; вспомогательные средства (тренажеры,

специальные технические приспособления). Профессиограмма. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Основные и дополнительные факторы. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация ППФП студентов. Формы занятий ППФП студентов: специально организованные учебные занятия (обязательные и факультативные); самостоятельные занятия; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия. Система контроля эффективности ППФП студентов.

Тема 2.3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры и спорта в производственном коллективе.

5.3. Содержание занятий лекционного типа. Очная форма обучения. Лекционные занятия (16 ч.)

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта (10 ч.)

Тема 1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ (2 ч.)

Тема 1.2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА (2 ч.)

Тема 1.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (2 ч.)

Тема 1.4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (2 ч.)

Тема 1.5. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (2 ч.)

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (6 ч.)

Тема 2.1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (2 ч.)

Тема 2.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ (2 ч.)

Тема 2.3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА (2 ч.)

**5.4. Содержание занятий семинарского типа.
Очная форма обучения. Практические занятия (18 ч.)**

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта (10 ч.)

Тема 1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ (2 ч.)

Тема 1.2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА (2 ч.)

Тема 1.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (2 ч.)

Тема 1.4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (2 ч.)

Тема 1.5. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (2 ч.)

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (8 ч.)

Тема 2.1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (2 ч.)

Тема 2.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ (4 ч.)

Тема 2.3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА (2 ч.)

**5.5. Содержание самостоятельной работы обучающихся
Очная форма обучения. Самостоятельная работа (38 ч.)**

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта (20 ч.)

Тема 1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ (4 ч.)

Тема 1.2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА (4 ч.)

Тема 1.3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (4 ч.)

Тема 1.4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (4 ч.)

Тема 1.5. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (4 ч.)

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (18 ч.)

Тема 2.1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (4 ч.)

Тема 2.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ (8 ч.)

Тема 2.3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА (6 ч.)

6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Каткова,, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова,, А. И. Храмцова,. - Физическая культура и спорт - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: учебное пособие / Т. Н. Поборончук,, Т. А. Трифоненкова,, О. В. Лимаренко,, Т. А. Мартиросова,. - Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки - Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2021. - 122 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/116652.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Кузнецов,, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И. А. Кузнецов,, А. Э. Буров,, И. В. Качанов,. - Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 154 с. - 978-5-4486-0476-8. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/79436.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.