

ИНСТИТУТ ОБЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ОДОБРЕНО УМС ИИКС

Протокол № 4/1/2023

от 25.04.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Направление подготовки
(специальность)

[1] 09.03.01 Информатика и вычислительная
техника

| Семестр | Трудоемкость, кред. | Общий объем курса, час. | Лекции, час. | Практич. занятия, час. | Лаборат. работы, час. | В форме практической подготовки/В СРС, час. | КСР, час. | Форма(ы) контроля, экс./зач./КР/КП |
|---------|------------------------|----------------------------|--------------|---------------------------|--------------------------|--|-----------|--|
| 1 | 0 | 36 | 0 | 5 | 0 | 31 | 0 | |
| 2 | 0 | 54 | 0 | 4 | 0 | 50 | 0 | |
| 3 | 0 | 54 | 0 | 5 | 0 | 49 | 0 | |
| 4 | 0 | 54 | 0 | 4 | 0 | 50 | 0 | |
| 5 | 0 | 54 | 0 | 5 | 0 | 49 | 0 | |
| 6 | 0 | 41 | 0 | 4 | 0 | 37 | 0 | 3 |
| Итого | 0 | 293 | 0 | 27 | 0 | 266 | 0 | |

АННОТАЦИЯ

Учебная дисциплина «Физическая культура (элективная дисциплина)» реализуется в форме самостоятельных практических занятий и методико-практических, контрольных занятий.

Выполняя задания преподавателя, студенты овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. Приобретают опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина "Физическая культура (элективная дисциплина)" занимает основополагающее место в учебном процессе, являясь важнейшим компонентом целостного развития личности. Средствами учебной дисциплины формируются мотивационные и ценностные установки на здоровый образ жизни, физическое развитие и совершенствование функциональных систем организма, психофизическую надежность, необходимый уровень устойчивости профессиональной работоспособности.

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Универсальные и(или) общепрофессиональные компетенции:

| | |
|--|--|
| <p>Код и наименование компетенции УК-6 [1] – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p> | <p>Код и наименование индикатора достижения компетенции З-УК-6 [1] – Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни У-УК-6 [1] – Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения В-УК-6 [1] – Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социо-культурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни</p> |
| <p>УК-7 [1] – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>З-УК-7 [1] – Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни У-УК-7 [1] – Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни В-УК-7 [1] – Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> |

4. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ

| Направления/цели воспитания | Задачи воспитания (код) | Воспитательный потенциал дисциплин |
|-----------------------------|--|--|
| Физическое воспитание | Создание условий, обеспечивающих, формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья (В8) | Использование воспитательного потенциала дисциплин "Физическое воспитание" и "Военная подготовка" для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризация физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>посредством проведения ежедневных физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций.</p> |
|--|--|--|

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы учебной дисциплины, их объем, сроки изучения и формы контроля:

| № п.п | Наименование раздела учебной дисциплины | Недели | Лекции/ Практи. (семинары) / Лабораторные работы, час. | Обязат. текущий контроль (форма*, неделя) | Максимальный балл за раздел** | Аттестация раздела (форма*, неделя) | Индикаторы освоения компетенции |
|-------|---|--------|--|---|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| | <i>1 Семестр</i> | | | | | | |
| 1 | Первый раздел | 1-8 | 0/2/0 | | 50 | КИ-8 | 3-УК-6, 3-УК-7 |
| 2 | Второй раздел | 9-15 | 0/3/0 | | 50 | КИ-15 | У-УК-6, У-УК-7 |
| | <i>Итого за 1 Семестр</i> | | 0/5/0 | | 100 | | |
| | Контрольные мероприятия за 1 Семестр | | | | 0 | АтТР | В-УК-6, В-УК-7 |
| | <i>2 Семестр</i> | | | | | | |
| 1 | Первый раздел | 1-8 | 0/2/0 | | 50 | КИ-8 | 3-УК-6, 3-УК-7 |
| 2 | Второй раздел | 9-14 | 0/2/0 | | 50 | КИ-15 | У-УК-6, У-УК-7 |
| | <i>Итого за 2 Семестр</i> | | 0/4/0 | | 100 | | |
| | Контрольные мероприятия за 2 Семестр | | | | 0 | АтТР | В-УК-6, В-УК-7 |
| | <i>3 Семестр</i> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------|-------|--|-----|-------|-------------------|
| 1 | Первый раздел | 1-8 | 0/2/0 | | 50 | КИ-8 | З-УК-6, З-УК-7 |
| 2 | Второй раздел | 9-15 | 0/3/0 | | 50 | КИ-15 | У-УК-6, У-УК-7 |
| | <i>Итого за 3 Семестр</i> | | 0/5/0 | | 100 | | |
| | Контрольные мероприятия за 3 Семестр | | | | 0 | АттР | В-УК-6, В-УК-7 |
| | <i>4 Семестр</i> | | | | | | |
| 1 | Первый раздел | 1-8 | 0/2/0 | | 50 | КИ-8 | З-УК-6, З-УК-7 |
| 2 | Второй раздел | 9-14 | 0/2/0 | | 50 | КИ-15 | У-УК-6, У-УК-7 |
| | <i>Итого за 4 Семестр</i> | | 0/4/0 | | 100 | | |
| | Контрольные мероприятия за 4 Семестр | | | | 0 | АттР | В-УК-6, В-УК-7 |
| | <i>5 Семестр</i> | | | | | | |
| 1 | Первый раздел | 1-8 | 0/2/0 | | 50 | КИ-8 | З-УК-6, З-УК-7 |
| 2 | Второй раздел | 9-15 | 0/3/0 | | 50 | КИ-15 | У-УК-6, У-УК-7 |
| | <i>Итого за 5 Семестр</i> | | 0/5/0 | | 100 | | |
| | Контрольные мероприятия за 5 Семестр | | | | 0 | АттР | В-УК-6, В-УК-7 |
| | <i>6 Семестр</i> | | | | | | |
| 1 | Первый раздел | 1-8 | 0/1/0 | | 25 | КИ-8 | З-УК-6, З-УК-7 |
| 2 | Второй раздел | 9-14 | 0/3/0 | | 25 | КИ-15 | У-УК-6, У-УК-7 |
| | <i>Итого за 6 Семестр</i> | | 0/4/0 | | 50 | | |
| | Контрольные | | | | 50 | 3 | В- |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------|
| | мероприятия за 6 Семестр | | | | | | УК-6, В- УК-7 |
|--|-------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------|

* – сокращенное наименование формы контроля

** – сумма максимальных баллов должна быть равна 100 за семестр, включая зачет и (или) экзамен

Сокращение наименований форм текущего контроля и аттестации разделов:

| | |
|--------------------|----------------------------|
| Обозначение | Полное наименование |
| АТР | Аттестация разделов |
| КИ | Контроль по итогам |
| З | Зачет |

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

| Неделя | Темы занятий / Содержание | Лек., час. | Пр./сем., час. | Лаб., час. |
|-------------|--|------------------------|----------------|------------|
| | <i>1 Семестр</i> | 0 | 5 | 0 |
| 1-8 | Первый раздел | 0 | 2 | 0 |
| 1 | Организационное Ознакомление с программой самостоятельных занятий. Инструктаж по технике безопасности. Вводная лекция | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 9-15 | Второй раздел | 0 | 3 | 0 |
| 9 - 15 | Прием рефератов Собеседование по теме реферата | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 1 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 14 - 15 | Практические занятия Собеседование по теме самостоятельной работы. Экспертная оценка уровня специальной технической и тактической подготовки, функционального состояния обучающихся | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| | <i>2 Семестр</i> | 0 | 4 | 0 |
| 1-8 | Первый раздел | 0 | 2 | 0 |
| 1 | Организационное Ознакомление с программой самостоятельных занятий. Инструктаж по технике безопасности. | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 9-14 | Второй раздел | 0 | 2 | 0 |
| 9 - 14 | Прием реферата Собеседование по теме реферата | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 1 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Практические занятия Собеседование по теме самостоятельной работы | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 1 | 0 |
| | | Онлайн | | |

| | | | | |
|-------------|--|------------------------|---|---|
| | | 0 | 0 | 0 |
| | <i>3 Семестр</i> | 0 | 5 | 0 |
| 1-8 | Первый раздел | 0 | 2 | 0 |
| 1 - 8 | Организационное вводная лекция | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 1 - 8 | Организационное Ознакомление с программой самостоятельных занятий. Инструктаж по технике безопасности. | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 9-15 | Второй раздел | 0 | 3 | 0 |
| 9 - 15 | Прием рефератов Собеседование по теме реферата | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 1 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Практические занятия Собеседование по теме самостоятельной работы | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| | <i>4 Семестр</i> | 0 | 4 | 0 |
| 1-8 | Первый раздел | 0 | 2 | 0 |
| 1 - 8 | Организационное Ознакомление с программой самостоятельных занятий . Инструктаж по технике безопасности. | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 9-14 | Второй раздел | 0 | 2 | 0 |
| 9 - 14 | Прием реферата Собеседование по теме реферата | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 1 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Практические занятия Собеседование по теме самостоятельной работы | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 1 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| | <i>5 Семестр</i> | 0 | 5 | 0 |
| 1-8 | Первый раздел | 0 | 2 | 0 |
| 1 - 8 | Организационное вводная лекция | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 1 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 1 - 8 | Организационное Ознакомление с программой занятий. Инструктаж по технике безопасности. | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 1 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 9-15 | Второй раздел | 0 | 3 | 0 |
| 9 - 15 | Прием реферата Собеседование по теме реферата | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |

| | | | | |
|-------------|--|------------------------|---|---|
| 9 - 15 | Практические занятия Собеседование по теме самостоятельной работы | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 1 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| | <i>6 Семестр</i> | 0 | 4 | 0 |
| 1-8 | Первый раздел | 0 | 1 | 0 |
| 1 - 8 | Организационное Ознакомление с программой самостоятельных занятий . Инструктаж по технике безопасности. | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 1 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 9-14 | Второй раздел | 0 | 3 | 0 |
| 9 - 14 | Прием реферата Собеседование по теме реферата | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 2 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |
| 9 - 14 | Практические занятия Собеседование по теме самостоятельной работы | Всего аудиторных часов | | |
| | | 0 | 1 | 0 |
| | | Онлайн | | |
| | | 0 | 0 | 0 |

Сокращенные наименования онлайн опций:

| Обозначение | Полное наименование |
|-------------|----------------------------------|
| ЭК | Электронный курс |
| ПМ | Полнотекстовый материал |
| ПЛ | Полнотекстовые лекции |
| ВМ | Видео-материалы |
| АМ | Аудио-материалы |
| Прз | Презентации |
| Т | Тесты |
| ЭСМ | Электронные справочные материалы |
| ИС | Интерактивный сайт |

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В целях реализации компетентностного подхода в обучении дисциплине применяются следующие образовательные технологии: традиционные, игровые, соревновательные, интерактивные, информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие.

Особенности реализации дисциплины «Физическая культура (элективная)» для студентов, осваивающих образовательные программы по очно-заочной форме, заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке и итоговом контроле результатов обучения.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине.

Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения представлена в следующей таблице:

| Компетенция | Индикаторы освоения | Аттестационное мероприятие (КП 1) | Аттестационное мероприятие (КП 2) | Аттестационное мероприятие (КП 3) | Аттестационное мероприятие (КП 4) | Аттестационное мероприятие (КП 5) | Аттестационное мероприятие (КП 6) |
|-------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| УК-6 | З-УК-6 | КИ-8 | КИ-8 | КИ-8 | КИ-8 | КИ-8 | КИ-8 |
| | У-УК-6 | КИ-15 | КИ-15 | КИ-15 | КИ-15 | КИ-15 | КИ-15 |
| | В-УК-6 | АттР | АттР | АттР | АттР | АттР | 3 |
| УК-7 | З-УК-7 | КИ-8 | КИ-8 | КИ-8 | КИ-8 | КИ-8 | КИ-8 |
| | У-УК-7 | КИ-15 | КИ-15 | КИ-15 | КИ-15 | КИ-15 | КИ-15 |
| | В-УК-7 | АттР | АттР | АттР | АттР | АттР | 3 |

Шкалы оценки образовательных достижений

Шкала каждого контрольного мероприятия лежит в пределах от 0 до установленного максимального балла включительно. Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего и промежуточного контроля.

Итоговая оценка выставляется в соответствии со следующей шкалой:

| Сумма баллов | Оценка по 4-ех балльной шкале | Оценка ECTS | Требования к уровню освоению учебной дисциплины |
|--------------|----------------------------------|-------------|---|
| 90-100 | 5 – <i>«отлично»</i> | A | Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы. |
| 85-89 | 4 – <i>«хорошо»</i> | B | Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос. |
| 75-84 | | C | |
| 70-74 | | D | |
| 65-69 | 3 – <i>«удовлетворительно»</i> | E | Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала. |
| 60-64 | | | |
| Ниже 60 | 2 – <i>«неудовлетворительно»</i> | F | Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. |
|--|--|--|---|

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. ЭИ К48 Key Concepts in Sport and Exercise Sciences : , London: SAGE Publications, 2011
2. ЭИ К41 Key concepts in sport psychology / : , London: SAGE, 2011
3. ЭИ М88 The endurance running training program for Russian and foreign students in a technical institution of higher education : The study guide, Moscow: National Research Nuclear University МЕРPhI, 2018
4. ЭИ Л 53 Лечебная физическая культура : , Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014
5. ЭИ Л 53 Лечебная физическая культура и массаж : , Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014
6. ЭИ О-26 Обучение комплексу базовых боевых приемов самбо : учебное наглядное пособие, Москва: НИЯУ МИФИ, 2015
7. ЭИ Ф 50 Физическая культура : , Москва: Издательство "Феникс", 2014
8. ЭИ Ф 50 Физическая культура студента : , Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. ЭИ Л 53 Лечебная физическая культура и массаж : , Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2014
2. ЭИ Л 53 Лечебная физическая культура и массаж : Рекомендовано Учебно-методическим объединением по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России в качестве учебника для студентов медицинских училищ и колледжей., Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013
3. 796 О-26 Обучение комплексу базовых боевых приемов самбо : учебное наглядное пособие, Москва: НИЯУ МИФИ, 2015
4. 796 Е25 Физическая культура : учебное пособие для вузов, Ростов-на-Дону: Феникс, 2014
5. 37 С85 Физическая культура и спорт в университетах: статистический и социологический анализ : , Москва: ЦСПиМ, 2015
6. ЭИ Ф 50 Физическая культура студента : , Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011

7. 796 С73 Спорт в МИФИ и нашей жизни : , Н. М. Гаврилов [и др.], Москва: Научтехлитиздат, 2011

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Специальное программное обеспечение не требуется

LMS И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

<https://online.mephi.ru/>

<http://library.mephi.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. игровой зал (спорткорпус НИЯУ МИФИ)
2. зал самбо (спорткорпус НИЯУ МИФИ)
3. зал самбо №2
4. тренажерный зал
5. плоскостные сооружения (НИЯУ МИФИ)

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Перед выполнением самостоятельных практических занятий необходимо пройти инструктаж по технике безопасности и ознакомиться с программой. На самостоятельных практических занятиях необходимо руководствоваться правилами техники безопасности и гигиены. Одежда и обувь должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий той или иной системы физических упражнений или вида спорта, а также погодным условиям в случае занятий на улице. Питьевой режим и режим питания необходимо построить с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей. Не рекомендуются занятия в утренние часы натощак, так как высокие нагрузки без приема пищи и питья утром могут вызвать обморок.

По итогам семестра проводятся зачетные занятия, на которых проводится контроль успешности освоения учебного материала дисциплины, выполнения объема программы самостоятельных занятий, выполнения заданий по самостоятельной работе.

В случае проведения обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции преподавателями кафедры производится выдача дистанционных заданий посредством личного кабинета студента и других средств связи. В качестве дистанционных образовательных технологий могут использоваться онлайн курсы платформы online.mephi.ru, средства pdf.mephi.ru, веб сайт кафедры физического воспитания, другие системы. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с регламентами, утвержденными университетом (в том числе временным регламентом организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся с использованием

дистанционных образовательных технологий), с возможным использованием средств дистанционных технологий, в том числе платформы online.mephi.ru.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Аттестация дисциплины «Физическая культура» (элективная) проводится по двум разделам учебной деятельности и итоговым зачетным занятиям. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя выполненных студентами заданий в соответствии с рабочей программой. По каждому из разделов выставляется отдельная оценка. В практический раздел рабочей программы по физической культуре включается содержание системы специальных знаний, умений, навыков и средств акцентированного развития жизненных, прикладных психофизических качеств, предусматривается формирование ценностного отношения к ним.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по расписанию кафедры физического воспитания после окончания семестра для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки в интересующих их вопросах по физической культуре и спорту.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала.

С учетом требований рабочей программы и графика учебных занятий преподаватели имеют право выбрать методы и средства обучения, наиболее полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие высокое качество учебного процесса.

Преподаватели несут полную ответственность за адекватный характер предлагаемых студентам упражнений и обеспечение необходимой техники безопасности при проведении учебных занятий.

Автор(ы):

Лаценов Равиль Ахтямович, доцент

Рецензент(ы):

Есаулов Михаил Николаевич