

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 10.01.2023 11:07:17
Уникальный программный ключ:
10730ffe6b1ed036b744b6e9d97700b86e5c04a7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»
Новотроицкий филиал

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за подразделением Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)

Направление подготовки 18.03.01 Химическая технология

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 340

в том числе:

аудиторные занятия 10

самостоятельная работа 310

часов на контроль 20

Формы контроля на курсах:
зачет 1, 2, 3

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 1 | | 2 | | 3 | | Итого | |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|----|----|-------|-----|
| | уп | рп | уп | рп | уп | рп | | |
| Практические | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 10 | 10 |
| Итого ауд. | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 10 | 10 |
| Контактная работа | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 10 | 10 |
| Сам. работа | 124 | 124 | 124 | 124 | 62 | 62 | 310 | 310 |
| Часы на контроль | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 20 | 20 |
| Итого | 136 | 136 | 136 | 136 | 68 | 68 | 340 | 340 |

Программу составил(и):

Ст. преп, Нечетов В.Г.

Рабочая программа

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология (уровень бакалавриата) (приказ от 25.12.2017 г. № № 857 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 18.03.01 Химическая технология Профиль. Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов, 18.03.01_18_ХимТехнология_Пр1_заоч_2020.plz.xml , утвержденного Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" в составе соответствующей ОПОП ВО 21.05.2020, протокол № 10/зг

Утверждена в составе ОПОП ВО:

Направление подготовки 18.03.01 Химическая технология Профиль. Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов, , утвержденной Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" 21.05.2020, протокол № 10/зг

Рабочая программа одобрена на заседании

Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)

Протокол от 08.06.2022 г., №11

Руководитель подразделения к.э.н., доцент Измайлова А.С.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. |
| 1.2 | Задачи дисциплины: |
| 1.3 | понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; |
| 1.4 | знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; |
| 1.5 | формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; |
| 1.6 | 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 и спорте; |
| 1.7 | приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; |
| 1.8 | создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. |

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | | |
|----------|---|------|
| Блок ОП: | | Б1.В |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Государственная итоговая аттестация | |

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-4.1: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-4.1-32 методические основы организации самостоятельных занятий по физической подготовке.

УК-4.1-31 научно-практические основы физической культуры и здорового образа.

Уметь:

УК-4.1-У2 оценивать индивидуально-личностные и физические качества

УК-4.1-У1 творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Владеть:

УК-4.1-В2 системой жизненно необходимых практических умений и навыков

УК-4.1-В1 средствами и методами физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью повышения работоспособности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Формируемые индикаторы компетенций | Литература и эл. ресурсы | Примечание | КМ | Выполняемые работы |
|-------------|---|----------------|-------|------------------------------------|---|------------------------------------|-----|--------------------|
| | Раздел 1. Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 1.1 | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/ | 1 | 4 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1 | Р1 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|----|---------------------|---|--|-----|----|
| 1.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 1.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| Раздел 2. Специальная физическая подготовка | | | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 2.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы тактических действий в различных видах спорта /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ1 | Р1 |
| 2.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики судейства /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности | | | | | | | | |
| 3.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Гимнастика /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 3.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Легкая атлетика /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ1 | Р1 |
| 3.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Плавание /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ1 | Р1 |
| 3.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Лыжная подготовка /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 3.5 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спортивные игры /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ1 | Р1 |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | | | | | | |
| 4.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ1 | Р1 |
| 4.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ1 | Р1 |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|----|---------------------|---|------------------------------------|-----|----|
| 4.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 4.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 4.5 | Зачет /Зачёт/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| Раздел 5. Основные физические качества человека | | | | | | | | |
| 5.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/ | 2 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 5.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания гибкости,выносливости /Ср/ | 2 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 5.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/ | 2 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| Раздел 6. Виды физической подготовки студента | | | | | | | | |
| 6.1 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 2 | 4 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2 | Р1 |
| 6.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ2 | Р1 |
| 6.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ2 | Р1 |
| Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность | | | | | | | | |
| 7.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ2 | Р1 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|----|---------------------|---|------------------------------------|-----|----|
| 7.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ2 | Р1 |
| 7.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ2 | Р1 |
| Раздел 8. Самоконтроль студента | | | | | | | | |
| 8.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/ | 2 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 8.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 8.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 8.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 8.5 | Зачет /Зачёт/ | 2 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний | | | | | | | | |
| 9.1 | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/ | 3 | 2 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ3 | Р2 |
| 9.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/ | 3 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |
| 9.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/ | 3 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |
| Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|----|---------------------|---|--|-----|----|
| 10.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/ | 3 | 14 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |
| 10.2 | Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/ | 3 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |
| 10.3 | Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/ | 3 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |
| 10.4 | /Зачёт/ | 3 | 4 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

5.1. Контрольные мероприятия (контрольная работа, тест, коллоквиум, экзамен и т.п), вопросы для самостоятельной подготовки

| Код КМ | Контрольное мероприятие | Проверяемые индикаторы компетенций | Вопросы для подготовки |
|--------|--|---|--|
| КМ1 | Контрольный тест № 1 по теме "Физическая культура и спорт" | УК-4.1-31;УК-4.1-32;УК-4.1-У1;УК-4.1-У2 | <ol style="list-style-type: none"> 1.Значение физической культуры и спорта в жизни человека. 2.Задачи и функции ФК 3.История развития физической культуры как дисциплины. 4.Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем. 5.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека. 6.Процесс организации здорового образа жизни. 7.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности. 8.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. 9.Основные системы оздоровительной физической культуры. 10.Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний. 11.Физическая культура в семье. |

| | | | |
|---|---|------------------------------------|---|
| КМ2 | Контрольный тест № 2 по теме "Здоровый образ жизни" | УК-4.1-32; УК-4.1-У2 | <p>1. Основы лечебной физкультуры. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.</p> <p>2. Закаливание. Баня. Влияние бани на организм. 3. Массаж и самомассаж.</p> <p>4. Система физического воспитания в России.</p> <p>5. Физическая культура в режиме трудового дня.</p> <p>6. Питание при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>7. Использование средств физического воспитания для оптимизации работоспособности.</p> <p>8. Физическая подготовка в профессиональной деятельности инженера.</p> <p>9. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.</p> <p>10. Влияние физических упражнений на работоспособность.</p> <p>11. Физическая культура - фактор повышения иммунитета.</p> <p>12. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней.</p> <p>13. Снятие стресса с помощью физических упражнений.</p> <p>14. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.</p> <p>15. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.</p> |
| КМ3 | Контрольный тест № 3 по теме "Физическая подготовка студента" | УК-4.1-32; УК-4.1-У2 | <p>1. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. 2. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний. 3. Виды бега и их влияние на здоровье человека. 4. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом. 5. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании студентов. 6. Особенности методики и организации занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения у мужчин.</p> <p>7. Образ жизни современных студентов и его влияние на здоровье и качество жизни.</p> <p>8. Занятия физической культуры при дистанционном обучении студентов.</p> <p>9. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студентов</p> <p>10. Физическая культура - фактор повышения работоспособности.</p> <p>11. Снятие стресса с помощью физических упражнений.</p> <p>12. Современные гаджеты и физическая физкультура: за и против.</p> |
| 5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (Курсовая работа, Курсовой проект, РГР, Реферат, ЛР, ПР и т.п.) | | | |
| Код работы | Название работы | Проверяемые индикаторы компетенций | Содержание работы |

| | | | |
|----|--|---------------------|--|
| P1 | Контрольная работа (реферат) по прикладной физической культуре | УК-4.1-32;УК-4.1-У2 | <p>Темы контрольных работ (рефератов) по прикладной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Система физического воспитания, ее основы. 3. Социально-биологические основы физической культуры. 4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. 5. Формирование личности в процессе физического воспитания. 6. Здоровье, как индивидуальная и социальная ценность. 7. Основы здорового образа жизни студента. 8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. 10. Самоконтроль над состоянием организма и физической подготовленностью. 11. Спортивный травматизм (причины и профилактика). 12. Восстановление организма в процессе занятий физическими упражнениями. 13. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. 14. Методические принципы физического воспитания. 15. Средства и методы физического воспитания. 16. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка у студентов инженерных и экономических специальностей. 18. Производственная физическая культура. 19. Прикладные виды спорта и жизненно необходимые навыки. 20. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. 21. Организация и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. 22. Многообразие основных форм физического воспитания студентов. 23. Лечебная физическая культура. 24. Формирование осанки и методы регулирования массы тела. 25. Способы сохранения и улучшения зрения. 26. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 27. Гигиенические требования при проведении физкультурных занятий. 28. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний. 29. Физическая культура в профилактике и лечении профессиональных заболеваний. 30. Современные оздоровительные системы физических |
|----|--|---------------------|--|

| | | | |
|--|---|---------------------|---|
| P2 | Контрольная работа (реферат) по оздоровительной физической культуре | УК-4.1-32;УК-4.1-У2 | <p>Темы контрольных работ (рефератов) по оздоровительной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. 2. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 3. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. 4. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 7. Процесс организации здорового образа жизни. 8. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью. 9. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения. 10. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 11. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни. 12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. 13. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. 14. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата. 15. Оздоровительная физическая культура 16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 17. Лечебная физическая культура 18. Закаливание организма (средства, принципы и методы закаливания). 19. Физические качества (средства и методы воспитания физических качеств). 20. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 21. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека. 22. Культура здоровья как одна из составляющих образованности. 23. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня. 24. Физкультурно-рекреативная деятельность студента. 25. Основные фитнес-программы. 26. Атлетическая и ритмическая гимнастики. 27. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности. 28. Бег, как средство укрепления организма. 29. Восстановление организма в процессе занятий физическими упражнениями. 30. Физкультурно-оздоровительный стиль учащейся молодежи. |
| 5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.) | | | |
| Экзамен не предусмотрен | | | |

5.4. Методика оценки освоения дисциплины (модуля, практики. НИР)

Оценивание по дисциплине складывается из следующих составляющих:
выполнение контрольной работы и тестов

Критерии оценки ответов в дистанционной форме в LMS Canvas

Процент правильных ответов:

более 60 % правильных ответов - зачтено

менее 60% - не зачтено

Критерии оценки контрольной работы (реферата)

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу.

При положительном заключении работа допускается к защите.

При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку, с последующим представлением на повторную проверку, с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

Итоговая оценка за работу выставляется по результатам, как письменной части, так и защиты работы.

Небрежно оформленная работа, содержащая опечатки и ошибки, плохо отредактированная, оценивается как неудовлетворительная, независимо от содержания и уровня раскрытия темы.

Работа оценивается по системе зачтено/ не зачтено

При написании и защите работы, обычно используют следующие критерии:

- умение сформулировать цель работы;
- умение подобрать научную литературу по теме;
- полнота и логичность раскрытия темы;
- самостоятельность мышления;
- стилистическая грамотность изложения;
- правильность оформления работы;
- соблюдение объема работы;
- умение излагать мысли и отвечать на вопросы;
- уровень владения материалом и системность изложения;
- культура речи.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Библиотека | Издательство, год, эл. адрес |
|------|---------------------------------|---|------------|--|
| Л1.1 | Шулятьев В.М. Побыванец В.С. | Физическая культура студента: учебное пособие | | РУДН, 2012, http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=226786 |
| Л1.2 | А.Б.Муллер и др.- | Физическая культура: учебник и практикум | | Юрайт, 2019, |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Библиотека | Издательство, год, эл. адрес |
|------|----------------------------------|--|------------|------------------------------|
| Л2.1 | В.И. Ильинича. М.: | Физическая культура студента : учебник | | М.: Гардарики, 2001, |
| Л2.2 | Фурманов А.Г | Оздоровительная физическая культура: учебник | | , 2003, |
| Л2.3 | Бароненко В.А., Рапопорт А.А. | Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие | | ИНФРА-М, 2009, |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Библиотека | Издательство, год, эл. адрес |
|------|---------------------|---|------------|---|
| Л3.1 | Г.А. Зайцева | №3131 Физическая культура - минимум ка зачету: учебно-методическое пособие | | Изд. Дом НИТУ МИСиС, 2017, http://elibrary.misis.ru/ |
| Л3.2 | Г.А. Зайцева | № 4067 Роль физической активности в укреплении здоровья студентов: учебное пособие: учебное пособие | | Изд. дом НИТУ "МИСиС", 2020, http://elibrary.misis.ru/ |

| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» | | |
|---|---|--|
| Э1 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российской Федерации. | Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/ |
| Э2 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. | Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/ |
| 6.3 Перечень программного обеспечения | | |
| П.1 | ПО Microsoft Teams | |
| П.2 | ПО Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-Раширенный Rus Edition 150 -249 Node 1y EDU RNW Lic. | |
| П.3 | ПО Microsoft Office 2007 Russian Academic OpenLicensePack NoLevel Acdmc | |
| П.4 | Браузер Google Chrome | |
| 6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных | | |
| И.1 | www.informika.ru . | |
| И.2 | www.window.edu.ru . | |
| И.3 | www.wikipedia.ru | |

| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | | |
|---|----------------|--|
| Ауд. | Назначение | Оснащение |
| Спортивный зал | Спортивный зал | Набор туристической мебели, 1 шт. Подставка под штангу, 1 шт. Турник "Брусья", 1 шт. Гири, 5 шт. Гриф (штанга), 3 шт. Маты гимнастические, 5 шт. Медицинбол, 4 шт. Мяч Mikasa MVA300, 1 шт. Мяч баскетбольный 510, 2 шт. Мяч баскетбольный Atemi BB-900, 2 шт. Мяч волейбольный Mikasa 300, 6 шт. Мяч мини футбольный, 1 шт. Мяч футбольный, 3 шт. Мяч футбольный SELECT, 1 шт. Палатка 4-х местная, 2 шт. Палатка 2-х местная, 1 шт. Пистолет пневматический, 2 шт. Ракетка для большого тенниса, 4 шт. Ракетка для настольного тенниса, 4 шт. Ракетка теннисная, 2 шт. Ракетка для бадминтона, 10 шт. Сетка волейбольная, 1 шт. Скамья для пресса с наклоном, 1 шт. Спальный мешок, 1 шт. Шахматы, 2 шт. Эспандеры, 3 шт. |

| 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ |
|--|
| <p>Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» для студентов заочной формы обучения реализуется с помощью дистанционных технологий с применением электроно-образовательной системы LMS Canvas и Microsoft Teams. Лекционные занятия проводятся в период подготовки к промежуточной аттестации в форме вебинара. Теоретические занятия формируют системы научно-практических знаний о физической культуре студента, санитарно-гигиенической грамотности, а также профессиональной и гуманитарной культуры.</p> <p>Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные занятия физическими упражнениями для совершенствования своей физической подготовки и двигательных навыков (занятия в спортивных секциях, клубах). - занятия упражнениями оздоровительной направленности (прогулки на лыжах, медленный бег, ходьба, плавание, ритмическая гимнастика, езда на велосипеде, туризм и др.). - занятия физическими упражнениями в режиме дня (утренняя гимнастика, корригирующие упражнения). - занятия с целью активного отдыха для восстановления умственной работоспособности. <p>В самостоятельных занятиях студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.).</p> <p>На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа.</p> |

Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натошак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Основными средствами обеспечения самостоятельной работы студентов являются ресурсы НФ НИТУ «МИСиС», периодическая литература по физической культуре, интернет ресурсы, учебно-методические пособия и методические рекомендации преподавателя.

Оценка знаний, умений, навыка характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в форме самостоятельной работы (реферат) в течение семестра с целью определения уровня владения теоретической и практической подготовкой.

Промежуточная аттестация – зачет проводится в устной форме или тестирования с применением дистанционных технологий.

Для освоения дисциплины «Физическая культура» студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок.

Особый порядок освоения дисциплины устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности физических возможностей студентам предлагаются самостоятельные занятия:

1. Подвижные занятия адаптивной физической культурой.
2. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.
3. Малоподвижные игры.
4. Занятия коррекционно-оздоровительной направленности.

Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно, в форме тестирования и т.п.)

Освоение дисциплины предполагает как проведение традиционных аудиторных занятий, так и работу в электронной информационно-образовательной среде НИТУ «МИСиС» (ЭИОС), частью которой непосредственно предназначенной для осуществления образовательного процесса является Электронный образовательный ресурс LMS Canvas. Он доступен по URL адресу <https://lms.misis.ru/> и позволяет использовать специальный контент и элементы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. LMS Canvas используется преимущественно для асинхронного взаимодействия между участниками образовательного процесса посредством сети «Интернет».

Чтобы эффективно использовать возможности LMS Canvas, а соответственно и успешно освоить дисциплину, нужно:

- 1) зарегистрироваться на курс. Для этого нужно перейти по ссылке ... Логин и пароль совпадает с логином и паролем от личного кабинета НИТУ МИСиС;
- 2) в рубрике «В начало» ознакомиться с содержанием курса, вопросами для самостоятельной подготовки, условиями допуска к аттестации, формой промежуточной аттестации (зачет/экзамен), критериями оценивания и др.;
- 3) в рубрике «Модули», заходя в соответствующие разделы изучать учебные материалы, размещенные преподавателем. В т.ч. пользоваться литературой, рекомендованной преподавателем, переходя по ссылкам;
- 4) в рубрике «Библиотека» возможно подбирать для выполнения письменных работ (контрольные, домашние работы, курсовые работы/проекты) литературу, размещенную в ЭБС НИТУ «МИСиС»;
- 5) в рубрике «Задания» нужно ознакомиться с содержанием задания к письменной работе, сроками сдачи, критериями оценки. В установленные сроки выполнить работу(ы), подгрузить здесь же для проверки. Удобно называть файл работы следующим образом (название предмета (сокращенно), группа, ФИО, дата актуализации (при повторном размещении)). Например, Экономика_Иванов_И.И._БМТ-19_20.04.2020. Если работа содержит рисунки, формулы, то с целью сохранения форматирования ее нужно подгружать в pdf формате.

Работа, подгружаемая для проверки, должна:

- содержать все структурные элементы: титульный лист, введение, основную часть, заключение, список источников, приложения (при необходимости);
- быть оформлена в соответствии с требованиями.

Преподаватель в течение установленного срока (не более десяти дней) проверяет работу и размещает в комментариях к заданию рецензию. В ней он указывает как положительные стороны работы, так замечания. При наличии в рецензии замечаний и рекомендаций, нужно внести поправки в работу, подгрузить ее заново для повторной проверки. При этом важно следить за сроками, в течение которых должно быть выполнено задание. При нарушении сроков, указанных преподавателем возможность подгрузить работу остается, но система выводит сообщение о нарушении сроков. По

окончании семестра подгрузить работу не получится;

6) в рубрике «Тесты» пройти тестовые задания, освоив соответствующий материал, размещенный в рубрике «Модули»;

7) в рубрике «Оценки» отслеживать свою успеваемость;

8) в рубрике «Объявления» читать объявления, размещаемые преподавателем, давать обратную связь;

9) в рубрике «Обсуждения» создавать обсуждения и участвовать в них (обсуждаются общие моменты, вызывающие вопросы у большинства группы). Данная рубрика также может быть использована для взаимной проверки;

10) проявлять регулярную активность на курсе.

Преимущественно для синхронного взаимодействия между участниками образовательного процесса посредством сети «Интернет» используется Microsoft Teams (MS Teams). Чтобы полноценно использовать его возможности нужно установить приложение MS Teams на персональный компьютер и телефон. Старостам нужно создать группу в MS Teams.

Участие в группе позволяет:

- слушать лекции;

- работать на практических занятиях;

- быть на связи с преподавателем, задавая ему вопросы или отвечая на его вопросы в общем чате группы в рабочее время с 9.00 до 17.00;

- осуществлять совместную работу над документами (вкладка «Файлы»).

При проведении занятий в дистанционном синхронном формате нужно всегда работать с включенной камерой.

Исключение – если преподаватель попросит отключить камеры и микрофоны в связи с большими помехами. На аватарках должны быть исключительно деловые фото.

При проведении лекционно-практических занятий ведется запись. Это дает возможность просмотра занятия в случае невозможности присутствия на нем или при необходимости вновь обратиться к материалу и заново его просмотреть.