

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

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Физическая культура**

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

Направление подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Формы контроля на курсах: зачет 3
в том числе:		
аудиторные занятия	2	
самостоятельная работа	66	
часов на контроль	4	

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	4	4	4	4
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

Программу составил(и):

*Ст. преп, Нечетов В.Г.; Ст. преп, Андреева Т.А.; Доцент, Жданов С.И.*

Рабочая программа

**Физическая культура**

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 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника (уровень бакалавриата) (приказ от 05.03.2020 г. № № 95 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника Профиль. Промышленная теплоэнергетика, 13.03.01\_18\_Теплоэнергетика и теплотехника\_ПрПТЭ\_заоч\_2020.plx , 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 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника Профиль. Промышленная теплоэнергетика, , 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 24.06.2021 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.Б
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Экология	
2.2	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

<b>УК-11: здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
УК-11-31	научно-методические и практические основы здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности
<b>Уметь:</b>	
УК-11-У1	использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья
<b>Владеть:</b>	
УК-11-В3	
УК-11-В1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности

### 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
	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт</b>							
1.1	Физическая культура в общекультурной подготовке студента /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

1.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2			
1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности</b>							
2.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Философские концепции здоровья /Ср/	3	2		Л1.1Л2.2 Э2			
2.2	Самостоятельное изучение учебного материала вLMS Здоровье как индивидуальная и социальная ценность Canvas: /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Здоровье как индивидуальная и социальная ценность Canvas: /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
3.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Гимнастика /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Легкая атлетика /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Плавание /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Лыжная подготовка /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.5	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спортивные игры /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
4.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			

4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
	<b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>							
5.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
5.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания гибкости, выносливости /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
5.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>							
6.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Общая физическая подготовка /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
6.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	<b>Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность</b>							
7.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			

7.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	<b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>							
8.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
	<b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>							
9.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
9.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>							
10.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.2	Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			

10.3	Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.4	/Зачёт/	3	4					

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

### 5.1. Вопросы для самостоятельной подготовки к экзамену (зачёту с оценкой)

Вопросы к зачету (УК-11-31;УК-11-У1)

- 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.Основа 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 упражнений.
- 31.Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
- 32.Понятие о двигательном умении и двигательном навыке.
- 33.Некоторые отрицательные реакции организма на занятиях по физической культуре и спорту.
- 34.Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).
- 35.Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
- 36.Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
- 37.Последовательность подготовки и содержание туристического похода.
- 38.Основные положения методики закаливания,
- 39.Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения.
- 40.Формы и содержание организованных физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха (группы здоровья, ОФП, секции).

Текущий контроль усвоения учебного материала осуществляется в LMS Canvas

Задание 1 (Темы 1-20)(УК-4-31;УК-4-У1)

Тест №1 Культура – это...

1. Определенные черты личности человека.
2. Формы поведения в профессиональной и производственной деятельности.
4. Все вместе взятое.

Тест № 2 Физическая культура способствует...

1. Удовлетворению потребностей человека в движениях.
2. Материальному обогащению.
3. Умственному развитию.

Тест № 3 Какая из частей физической культуры является самой объемной?

1. Двигательная реабилитация.
2. Физическое воспитание.
3. Спорт

Тест № 4 Какое направление физического воспитания не входит в понятие «физическая культура»?

1. Общефизическое воспитание.
2. Физическое воспитание спортивной направленности.
3. Воспитание чувства – быть первым любой ценой.



Тест № 5 Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?

1. Стать чемпионом.
2. Получить материальное вознаграждение.
3. Укрепить здоровье и общее физическое развитие.

Тест № 6 Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?

1. Снятие нервно – эмоционального напряжения.
2. Социальная и физическая адаптация в обществе.
3. Достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях.

Тест № 7 К какому виду спорта относятся следующие признаки: коммерциализация, обогащение, престиж, реклама своего имени?

1. К массовому
2. К Олимпийскому.
3. К профессиональному.

Тест № 8 Что означает «Физическая рекреация»?

1. Занятие видами фитнеса.
2. Активный отдых с применением физических упражнений.
3. Физкультпаузы.

Тест № 9 Что не является ценностью физической культуры?

1. Психофизическая работоспособность.
2. Гипертрофированное развитие мускулатуры.
3. Здоровье.

Тест № 10 Физическая подготовленность – это...

1. Красивое телосложение.
2. Определенный уровень физического развития, который соответствует нормативным требованиям той или иной программы (школьной, вузовской, армейской)
3. Выполнение силовых упражнений на количество раз, например, подтягивание на одной руке.

Тест № 11 Гиподинамия – это...

1. Состояние организма после тяжелой физической нагрузки.
2. Состояние, когда организм испытывает дефицит двигательной активности.
3. Состояние эйфории (удовольствие после физической нагрузки).

Тест № 12 Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?

1. Коммуникативная
2. Воспитательная
3. Образовательная.

Тест № 13 Воспитание физической культуры личности – это...

1. Привитие чувства превосходства над другими людьми.
2. Воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
3. Воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект.

Тест № 14 Какая из форм физического воспитания в вузе является главной?

1. Учебные занятия в сетке учебного расписания.
2. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по видам спорта вне сетки учебного расписания.
3. Учебные занятия в режиме дополнительных услуг.

Тест № 15 Что не входит в психофизическую подготовку студента?

1. Уровни развития основных физических качеств.
2. Уровень функционирования сердечно – сосудистой системы.
3. Сила воли и состояние психики.
4. Спортивная экипировка.

Тест № 16 Здоровье – это...

1. Состояние организма, когда нет болезней.
2. Интервал между болезнями.
3. Отсутствие болезней в сочетании с полным физическим, психическим и социальным благополучием.

Тест № 17 Основным критерием физического здоровья является...

1. Абсолютная сила человека.
2. Максимальное потребление кислорода (МПК).
3. Нормальный весоростовой показатель.

Тест № 18 Здоровый образ жизни – это...

1. Увеселительное времяпровождение.
2. Комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление организма
3. Следование моде.

Тест № 19 Что не предполагает для студентов здоровый образ жизни в период экзаменационной сессии?

1. Соблюдение личной гигиены.
2. Рациональный суточный режим.
3. Максимальные физические нагрузки.

Тест № 20 Сколько раз в неделю рекомендуется студенту заминаться физическими упражнениями с оптимальной нагрузкой?

1. 1 раз по 5 часов
2. 2 раза по 10 минут
3. 3 раза по 2 часа

Тест № 21 Чему способствует недосыпание?

1. Экономии времени.
2. Приятным сновидениям.
3. Истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма.

Тест № 22 Какую гигиеническую функцию не выполняет кожа тела?

1. Функцию терморегуляции.
2. Функцию выделения из организма продуктов обмена.
3. Пищеварительную функцию.

Тест № 23 Какое менее значимое качество предъявляется к гигиене спортивной одежды и обуви?

1. Теплозащитные свойства.
2. Воздухопроницаемость.
3. Мода.

Тест № 24 Каким гигиеническим требованиям, предъявляемым к пище, можно пренебречь при ее дефиците?

1. Оптимальным количеством.
2. Полноценным качеством.
3. Экзотическим происхождением.

Тест № 25 Какие физические нагрузки наиболее предпочтительны в период снижения умственной работоспособности студента?

1. Отсутствие нагрузок.
2. Нагрузки с максимальным напряжением.
3. Оптимальные нагрузки на пульсовом режиме 130 – 150 уд/мин.

Задание 2 (Темы 21-40)(УК-4-31;УК-4-У1)

Тест № 1 Умственная работоспособность это...

1. Способность человека выполнять конкретную умственную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметрах эффективности.
2. Способность прочитать текст на иностранном языке быстро и без ошибок.
3. Способность в ночное время решать задачи по точным наукам.

Тест № 2 Умственная работоспособность студента зависит от...

1. Учебного расписания и времени года.
2. Состояния здоровья, освещенности помещения, температуры воздуха, уровня шума.
3. Времени самостоятельных занятий по специальным предметам.

Тест № 3 В какие дни недели умственная работоспособность у студентов повышена?

1. Работоспособность во все дни недели одинакова
2. В понедельник.
3. В четверг и пятницу.

Тест № 4 В какой период сессии умственная работоспособность у студентов повышена?

1. В период вработывания 1,5 – 2 недели.
2. В конце сессии.
4. После периода вработывания.

Тест № 5 Умственное утомление – это...

1. Временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.
2. Непреодолимое желание поспать.

3. Невозможность решить логическую задачу в конце рабочего дня.

Тест № 6 К главному фактору, оказывающему отрицательное влияние на психофизическое состояние студента, относится...

1. Нерегулярное посещение учебных занятий.
2. Отсутствие режима дня, низкая двигательная активность, малое пребывание на свежем воздухе, нерациональное питание, вредные привычки.
3. Плохое освещение и низкая температура в аудиториях.

Тест № 7 Главным признаком умственного переутомления является...

1. Замедленная двигательная активность.
2. Снижение массы тела, изменение частоты сердечных сокращений и давления, головная боль, частые инфекционные заболевания.
3. Боли в области живота.

Тест № 8 Установлена ли связь между физической и умственной работоспособностью?

1. Нет
2. Да
3. Только во время занятий физической культурой.

Тест № 9 При какой частоте сердечных сокращений устанавливается оптимальная «зона» взаимодействия между физической и умственной работоспособностью?

1. 130 – 160 уд/мин
2. 80 – 100 уд/мин
3. 60 – 80 уд/мин

Тест № 10 Исследования показывают, что для улучшения функциональных сдвигов умственной работоспособности физкультурой необходимо заниматься не менее...

1. 7 раз в неделю.
2. 1 раза в неделю.
3. 3 раз в неделю.

Тест № 11 Общая физическая подготовка (ОФП) - это...

1. Экстремальные упражнения.
2. Упражнения на выносливость.
3. Педагогический процесс управления общим физическим развитием.

Тест № 12 Специальная физическая подготовка (СФП) предполагает...

1. Занятия разнохарактерными физическими упражнениями.
2. Воспитание двигательных способностей, необходимых для конкретной спортивной дисциплины.
3. Специальные упражнения для увеличения мышечной массы.

Тест № 13 Принцип сознательности и активности подразумевает...

1. Придавать занятиям развлекательный характер.
2. Четкую постановку задач занятия, разъяснение сущности изучаемых упражнений, применение составительского метода.
3. Самооценку и самоконтроль при выполнении физических упражнений занимающимися.

Тест № 14 Принцип доступности в обучении предполагает..

1. Переход от легких и простых упражнений к более трудным и сложным.
2. Строгость преподавателя.
3. Комфортность мест занятия.

Тест № 15 Что предусматривает метод регламентированного упражнения в процессе физического воспитания?

1. Любой набор движений.
2. Ранее обусловленный состав движений и порядок их выполнения.
3. Выполнение упражнений «до отказа».

Тест № 16 Занимающийся владеет техникой действия, при которой управление действием происходит автоматически и действие отличается надежностью. Что это?

1. Двигательное умение.
2. Красивое исполнение.
3. Двигательный навык.

Тест № 17 Какой из названных видов спорта преимущественно воспитывает наблюдательность и быстроту мышления?

1. Марафонский бег.
2. Спортивное ориентирование.
3. Тяжелая атлетика.

Тест № 18 Какой из методов в наибольшей степени способствует увеличению мышечной массы?

1. Повторный.
2. «До отказа».
3. Метод максимальных усилий.

Тест № 19 Какой из методов является ведущим для развития быстроты?

1. Соревновательный
2. Повторный.
3. Переменный.

Тест № 20 Скоростная выносливость - это способность человека....

1. Противостоять утомлению и проявлять устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.
2. Поддерживать предельную быстроту в действиях в течении определенного времени.
3. Длительно поддерживать статические усилия.

Тест № 21 Какой из методов развития выносливости требует от занимающихся большего проявления волевых усилий?

1. Равномерный.
2. Повторный.
3. Переменный.

Тест № 22 Физиологи определяют четыре зоны интенсивности физических нагрузок. К какой зоне относится нагрузка, вызывающая частоту сердечных сокращений от 130 до 150уд/мин.?

1. К первой зоне.
2. Ко второй зоне.
3. К третьей зоне.

Тест № 23 В каком виде спорта моторная плотность занятий выше при прочих равных условиях (возраст и пол занимающихся, условия занятий, уровень физической подготовленности и др.)?

1. Спортивная гимнастика.
2. Лыжный спорт.
3. Футбол.

Тест № 24 Как на начальных этапах развития физических качеств развитие одного качества влияет на развитие другого?

1. Зависит от возраста и пола.
2. Положительно.
3. Отрицательно.

Тест № 25 Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?

1. Усилить ток крови в кровяном русле
2. Способствовать лучшему обмену веществ
3. Ускорить приведение организма в рабочее состояние

**5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (модулю, практике, НИР) - эссе, рефераты, практические и расчетно-графические работы, курсовые работы, проекты и др.**

Темы контрольных работ по физической культуре (УК-11-31;УК-11-У1;УК-11-В1)

1. Физическая культура и ее виды.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания.
3. Система физического воспитания в нашей стране.
4. Цель и задачи физического воспитания в Вузе.
5. Виды воспитания и их связь с физической культурой.
6. Физическая культура личности.
7. Методические принципы физического воспитания.
8. Средства и методы физического воспитания
9. Правила соревнований по различным видам спорта.
10. Физические упражнения и их классификация по различным признакам.
11. Техника физического упражнения и процесс обучения.
12. Основы воспитания физических качеств человека.
13. Прикладные виды спорта и жизненно необходимые навыки.
14. Здоровье и его виды.
15. Здоровый образ жизни и его составляющие.
16. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.
17. Виды спортивной подготовки.
18. Оздоровительная направленность физического воспитания.
19. Спортивная направленность физического воспитания.
20. Современные концепции физического воспитания
21. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания.
22. Легкая атлетика как средство физического воспитания.
23. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.
24. Спортивные и прикладные способы плавания.
25. Развитие физических качеств на занятиях по лыжной подготовке.
26. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности.
27. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий.
28. Классификация и виды атлетической гимнастики.
29. Значение аэробных упражнений в оздоровительной физической культуре.
30. Структура и содержание фитнес-программ.
31. Новые направления оздоровительной физической культуры.
32. Средства и методы атлетической и ритмической гимнастики.
33. Классификация и виды ритмической гимнастики.
34. Организация и проведение соревнований.
35. Физкультурно-рекреационная деятельность студента.
36. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.
37. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
38. Производственная физическая культура.
39. Физическая культура в профилактике профессиональных заболеваний.
40. Причины и профилактика спортивного травматизма.

Объем контрольной работы - 20-25 стр.

Основные структурные элементы: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение.

Итоговая оценка за реферат выставляется по результатам, как письменной части, так и защиты реферата.

**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)**

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

Критерии оценки ответов в дистанционной форме LMS Canvas

Процент правильных ответов:

от 50 до 100% - зачтено

менее 50% - незачтено

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**6.1. Рекомендуемая литература**

**6.1.1. Основная литература**

Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
---------------------	----------	------------	------------------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л1.1	Шулятьев В.М. Побыванец В.С.	Физическая культура студента: учебное пособие		РУДН, 2012, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=226786</a>
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,

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российской Федерации.	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал.	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/">http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/</a>

### 6.3 Перечень программного обеспечения

### 6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

И.1	<a href="http://www.informika.ru">www.informika.ru</a> .
И.2	<a href="http://www.window.edu.ru">www.window.edu.ru</a> .
И.3	<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дисциплина «Физическая культура» 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.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает:

- 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.

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.).

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.

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.