

**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 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Формы контроля в семестрах: зачет 6
в том числе:		
аудиторные занятия	34	
самостоятельная работа	38	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	18			
Неделя	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	34	34	34	34
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого	72	72	72	72

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 09.03.03 Прикладная информатика (уровень бакалавриата) (приказ от 05.03.2020 г. № № 95 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика Профиль. Прикладная информатика в технических системах, 09.03.03_20_Прикладная информатика_ПрПИВТС_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 09.03.03 Прикладная информатика Профиль. Прикладная информатика в технических системах, , 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 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	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Учебная практика по получению первичных профессиональных умений	
2.1.2	Экология	
2.1.3	Социология	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.2	Научно-исследовательская работа	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)	
Знать:	
УК-11-31	научно-методические и практические основы безопасности жизнедеятельности, физической культуры и здорового образа жизни;
УК-11-32	оценивать индивидуально-личностные и физические качества
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)	
Знать:	
УК-7-31	основы коммуникации и работы в команде
УК-7-32	значение межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе
УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)	
Уметь:	
УК-11-У1	использовать средства и методы физической культуры для организации здорового образа жизни

УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)
Уметь:
УК-7-У1 эффективно использовать средства и методы обмена информации
УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)
Уметь:
УК-11-У2 поддерживать безопасные условия жизнедеятельности
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)
Уметь:
УК-7-У2 работать в команде
УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)
Владеть:
УК-11-В2 системой практических умений и навыков, обеспечивающих здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности
УК-11-В1 опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)
Владеть:
УК-7-В1 опытом взаимодействия в коллективе
УК-7-В2 системой практических умений и навыков, обеспечивающих социальное взаимодействие

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. Физическая культура и спорт							
1.1	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.2	Физическая культура в общекультурной подготовке студента /Пр/	6	4		Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1 Э2			
	Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности							

2.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Философские концепции здоровья /Ср/	6	2		Л2.2 Э1 Э2			
2.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	6	2		Л2.2 Э1 Э2			
2.3	Элементы физической культуры личности /Пр/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Легкая атлетика /Пр/	6	2		Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.2	Гимнастика /Пр/	6	2		Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.3	Плавание /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.5	Спортивные игры /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/	6	2		Л2.1 Э2			
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	6	2		Л2.1 Л2.2 Э2			
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/	6	2		Л2.1 Э2			
	Раздел 5. Основные физические качества человека							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Пр/	6	2		Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
5.2	Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Пр/	6	2		Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		

5.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Общая физическая подготовка /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
6.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
	Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность							
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
7.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
	Раздел 8. Самоконтроль студента							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	6	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	6	2		Л1.1			
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
	Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		

9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1			
9.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	6	2		Л2.1 Э1			
	Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	6	2		Л2.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
10.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Ср/	6	2		Л2.2 Э2			
10.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	6	2		Л2.2 Э2			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

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

Вопросы к зачету(УК-7-31;УК-7-32;УК-7-У1;УК-7-У2;УК-11-31;УК-11-32;УК-11-У1;УК-11-У2)

1. Основные понятия физической культуры.
2. Основные показатели физической культуры человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
5. Отрицательные реакции организма на занятиях по физической культуре.
6. Физическая культура в здоровом образе жизни.
7. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
8. Методические принципы, средства и методы физического воспитания.
9. Средства и методы развития силы и выносливости человека.
10. Средства и методы развития быстроты, ловкости и гибкости человека.
11. Общая и специальная физическая подготовка.
12. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методика обучения плаванию, передвижению на лыжах.
14. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью.
15. Причины спортивного травматизма.
16. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
17. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
18. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.
19. Организация туристических слетов и соревнований.
20. Основные положения методики закаливания.
21. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, солеризация, пальминг и др.)
22. Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия.
23. Правила судейства вида спорта (по выбору).
24. Причины, методы определения и коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения.
25. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы (по выбору).
26. Восстановление организма в процессе занятий физическими упражнениями.
27. Основы организации физического воспитания в вузе
28. Здоровье, как индивидуальная и социальная ценность.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
30. Производственная физическая культура.

Текущий контроль усвоения учебного материала в LMS Canvas (УК-7-31;УК-7-32;УК-7-У1;УК-7-У2;УК-11-31;УК-11-32;УК-11-У1;УК-11-У2)

1. По какому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения?
 - а) классификация физических упражнений по признаку их направленности на воспитание отдельных физических качеств
 - б) классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации
 - в) классификация физических упражнений по историческому признаку
 - г) классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения
2. Основной деятельностью спорта является:
 - а) совершенствование мышечной мускулатуры организма
 - б) психологическая подготовка к жизни
 - в) развитие физических качеств
 - г) соревновательная деятельность и подготовка к ней
3. Назовите циклические виды спорта.
 - а) бег, плавание, лыжи
 - б) теннис, бадминтон
 - в) футбол, хоккей
 - г) бокс, борьба, самбо
4. Какое качество человека не является физическим?
 - а) гибкость
 - б) упорство
 - в) сила
 - г) быстрота
5. Основным видом базовой физической культуры является:
 - а) школьная физическая культура
 - б) спортивные секции
 - в) спортивные праздники
 - г) профессионально-прикладная подготовка
6. В каких видах спорта представлены жизненно важные двигательные умения и навыки?
 - а) волейбол и баскетбол
 - б) гимнастика и аэробика
 - в) плавание и туризм
 - г) теннис и фехтование
7. Что не относится к основным понятиям теории физического воспитания?

- а) физическое совершенство
 - б) физическое воспитание
 - в) физическая подготовка
 - г) профессиональная подготовка
8. Физическое воспитание представляет собой:
- а) способ повышения работоспособности
 - б) процесс воздействия на развитие человека
 - в) сохранение и укрепление здоровья
 - г) подготовка к трудовой деятельности
9. Какими изменениями не характеризуется процесс физического развития человека?
- а) изменение телосложения
 - б) развитие физических качеств
 - в) изменение физиологических систем организма
 - г) изменение работоспособности
10. Положительное влияние физических упражнений на организм человека будет зависеть:
- а) от технической подготовки
 - б) от состояния самочувствия
 - в) от тактической подготовки
 - г) от особенностей организма
11. В методике физического воспитания наиболее значимым является:
- а) принцип сознательности
 - б) взаимосвязь всех принципов
 - в) принцип активности
 - г) принцип доступности
12. Физическая подготовка представляет собой:
- а) педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности
 - б) педагогический процесс воспитания двигательных качеств человека
 - в) педагогический процесс по восстановлению физических сил человека
 - г) педагогический процесс по сохранению здоровья
13. Какую группу средств не применяют в методике для достижения цели физического воспитания:
- а) спортивные сооружения
 - б) оздоровительные силы природы
 - в) гигиенические факторы
 - г) физические упражнения
14. Двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания называются:
- а) двигательными умениями
 - б) физическими упражнениями
 - в) двигательными навыками
 - г) физическими качествами
15. К специфическим методам физического воспитания относят:
- а) игровой метод
 - б) словесный метод
 - в) наглядный метод
 - г) метод двигательной активности
16. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью, называется...
- а) техника
 - б) тактика
 - в) метод
 - г) методика
17. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий называется:
- а) выносливость
 - б) быстрота
 - в) сила
 - г) гибкость
18. Морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела называется
- а) сила
 - б) ловкость
 - в) гибкость
 - г) выносливость
19. Упражнение на развитие гибкости во время тренировок наиболее эффективно:
- а) после нагрузки, когда мышцы спортсмена уже разогреты
 - б) перед нагрузкой, главное, чтобы в помещении было тепло
 - в) перед нагрузкой, температура в помещении не имеет значения
 - г) когда занимающийся почувствует, что это ему необходимо
20. Обязательными формами занятий физической культурой в России являются:

<p>а) утренняя зарядка б) самостоятельные занятия в) уроки физической культуры г) занятия в спортивных секциях, кружках</p>
--

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

Темы домашних работ (УК-7-31;УК-7-32;УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2;УК-11-31;УК-11-32;УК-11-У1;УК-11-У2;УК-11-В1;УК-11-В2)

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 упражнений.

Объем домашней работы - 20-25 стр.

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

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

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)

Оценка знаний, умений, навыков характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине, проводится в форме текущего контроля.

Зачет по дисциплине складывается из следующих составляющих:
 выполнение домашней работы и тестов в LMS Canvas

Критерии оценки ответов на тесты в LMS Canvas

Процент правильных ответов:

от 50 до 100% - зачтено

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

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л1.2	А.Б.Муллер и др	Физическая культура: учебник и практикум		М.: 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,
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э1	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал.		Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/	
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российской Федерации.		Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/	
6.3 Перечень программного обеспечения				
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			

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов, а также использовании различных форм проведения занятий.

Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности.

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

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Теоретические занятия формируют системы научно-практических знаний о физической культуре студента, санитарно-гигиенической грамотности, а также профессиональной и гуманитарной культуры.

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Промежуточная аттестация – зачет по дисциплине складывается из следующих составляющих: выполнение домашней работы и тестов в LMS Canvas.

Студенты основного, специального и спортивного отделения, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования с записью в зачетной книжке «зачтено». Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий, овладение методическими умениями и навыками.

Реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе практических занятий в сочетании с внеаудиторной работой, применение мультимедийных технологий в образовательном процессе, проведение вебинаров с применением электроно-образовательной системы LMS Canvas и Microsoft Teams.

Программа оценивания учебной деятельности студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Студенты с ограниченными возможностями, по возможности, посещают практические занятия коррекционно-оздоровительной направленности и на протяжении семестра ведут дневник самоконтроля

Самостоятельно составляют индивидуальный комплекс физических упражнений с учетом индивидуального отклонения в состоянии здоровья с указанием дозировки.

Подготавливают презентации для методико-практического занятия по основной или дополнительной тематике (по согласованию с преподавателем).

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

Студентам-инвалидам предлагается задание и специальный комплекс упражнений для самостоятельного физического совершенствования. Для студентов с ограниченными возможностями здоровья проводятся занятия с доступной физической нагрузкой, учитывающей особенности каждого студента. 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:

1. Подвижные занятия адаптивной физической культурой

2. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта

3. Темы рефератов, которые оцениваются на основании опроса по теории и представления рефератов в установленные преподавателями сроки.

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.