

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 14.09.2023 13:30:33  
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 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль Прикладная информатика в технических системах

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328 Формы контроля на курсах:

в том числе:

аудиторные занятия 8

самостоятельная работа 320

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Практические	4	96	4	232	8	328
Итого ауд.	4	96	4	232	8	328
Контактная работа	4	96	4	232	8	328
Сам. работа	160		160		320	
Итого	164	96	164	232	328	328

Программу составил(и):

*Ст. преп, Нечетов В.Г.; Ст. преп, Андреева Т.А.*

Рабочая программа

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ от 05.03.2020 г. № 95 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

09.03.03 Прикладная информатика, 09.03.03\_22\_Прикладная информатика\_ПрПИВТС\_заоч.plx Прикладная информатика в технических системах, утвержденного Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" в составе соответствующей ОПОП ВО 30.11.2021, протокол № 35

Утверждена в составе ОПОП ВО:

09.03.03 Прикладная информатика, Прикладная информатика в технических системах, утвержденной Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" 30.11.2021, протокол № 35

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.В
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Физическая культура	
2.2	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

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

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

УК-7-31 значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Уметь:**

УК-7-У1 использовать средства и методы физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности

**Владеть:**

УК-7-В1 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств

### 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. Общая физическая подготовка</b>							
1.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	2	8		Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	2	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>							
2.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	2	8		Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	2	8		Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.3	Основы методики судейства /Пр/	2	8		Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
3.1	Легкая атлетика /Пр/	2	6		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.2	Гимнастика /Пр/	2	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.3	Плавание /Пр/	2	6		Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2			
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	2	6		Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.5	Спортивные игры /Пр/	2	6		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	2	6		Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	2	4		Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.2	Прикладные виды спорта /Пр/	2	4		Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	2	2		Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.4	Производственная гимнастика /Пр/	2	2		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>							
5.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	10		Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
5.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	3	12		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
5.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	3	12		Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

	<b>Раздел 6. Специальная физическая подготовка</b>							
6.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	3	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
6.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
6.3	Основы методики судейства /Пр/	3	9		Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 7. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
7.1	Легкая атлетика /Пр/	3	8		Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.2	Плавание /Пр/	3	8		Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.3	Гимнастика /Пр/	3	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.4	Лыжная подготовка /Пр/	3	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.5	Спортивные игры /Пр/	3	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	3	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
8.2	Прикладные виды спорта /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
8.3	Производственная гимнастика /Пр/	3	5		Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2	Дистанционное обучение: Вебинар		
8.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

9.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	3	12		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
9.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	3	12		Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 10. Специальная физическая подготовка</b>							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
10.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
10.3	Основы методики судейства /Пр/	3	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 11. Физическая культура и спорт</b>							
11.1	Общая физическая подготовка /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
11.2	Спортивно-техническая подготовка /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
11.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	3	10		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

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

Обязательные тесты по ОФП (УК-11-31;УК-11-32;УК-11-У1;УК-11-У2;УК-11-В1;УК-11-В2)

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек) - 14,0
2. Подтягивание на перекладине (количество раз) - 9
3. Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.) - 13,10
4. Плавание 50 метров (мин, сек.) - 48,0
5. Тест на силовую выносливость: поднятие и опускание туловища из положения лежа(количество раз) - 40

Контрольные нормативы для основного отделения (УК-11-31;УК-11-32;УК-11-У1;УК-11-У2;УК-11-В1;УК-11-В2)

1. Отжимание от пола в упоре лежа, (кол-во раз) - 35
2. Прыжок в длину с места, (см) - 240
3. Приседание, (кол-во раз) - 60
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, (кол-во раз) - 9
5. Координационный тест – «челночный бег» - 10х10м,(с) - 28
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины, (кол-во раз) - 5
7. Поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз) - 50
8. Прыжки на скакалке за 1 мин, (кол-во раз) - 125

Контрольные нормативы для специального отделения (УК-11-31;УК-11-32;УК-11-У1;УК-11-У2;УК-11-В1;УК-11-В2)

- Сгибание и выпрямление рук в упоре гимнастической скамейке(количество раз) - 18
- Прыжки в длину с места (см) - 210
- Бег в чередовании с ходьбой - 3км
- Бег в чередовании с ходьбой на лыжах - 3 км
- Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол) - выполнение техники
- Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки) - 8
- Плавание - 10 минут

Текущий контроль усвоения учебного материала в LMS Canvas (УК-11-31;УК-11-32;УК-11-У1;УК-11-У2;УК-11-В1;УК-11-В2)

1. Физическое воспитание представляет собой:
  - а) способ повышения работоспособности
  - б) процесс воздействия на развитие человека
  - в) сохранение и укрепление здоровья
2. Какими изменениями не характеризуется процесс физического развития человека?
  - а) развитие физических качеств
  - б) изменение физиологических систем организма
  - в) изменение работоспособности
3. Положительное влияние физических упражнений на организм человека будет зависеть:
  - а) от технической подготовки
  - б) от состояния самочувствия
  - в) от особенностей организма
4. 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
5. Двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания называются:
  - а) двигательными умениями
  - б) физическими упражнениями
  - в) физическими качествами
6. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий называется:
  - а) гибкость
  - б) быстрота
  - в) сила
7. Морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела называется:
  - а) сила
  - б) ловкость
  - в) гибкость
8. Работоспособность — это:
  - а) высокий уровень развития физических качеств
  - б) отсутствие болезненных состояний
  - в) способность эффективно и продолжительно совершать двигательную или умственную деятельность
9. Физическая нагрузка — это:
  - а) изменение функций организма вследствие естественного роста
  - б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся
  - в) процесс развития двигательных качеств

10. За счёт чего при выполнении физических упражнений наступает утомление?
- а) потеря интереса к упражнению
  - б) учащение пульса
  - в) расходование веществ в организме, которые обеспечивают работоспособность
11. Показатели физической нагрузки:
- а) объём и интенсивность выполняемых упражнений
  - б) сложность физических упражнений
  - в) последовательность выполнения упражнений
12. Быстрота — это:
- а) способность совершать движения с максимальной амплитудой
  - б) расстояние, преодолеваемое в единицу времени
  - в) способность совершать движения в наикратчайшее время
13. Ловкость — это:
- а) уровень владения техникой движений
  - б) способность, характеризующаяся точностью движений и быстротой обучения
  - в) способность сохранять равновесие
14. Выносливость — это:
- а) способность противостоять утомлению
  - б) способность преодолевать внешнее сопротивление
  - в) способность совершать движения в наикратчайшее время
15. Занимаясь физическими упражнениями следует:
- а) начинать занятия с большой физической нагрузкой
  - б) начинать занятия с малой физической нагрузки и доводить её до большой
  - в) начинать занятия с разминки, в основной части достигать максимальной нагрузки, в конце снижать
16. При использовании физических упражнений целесообразно их применять в последовательности:
- а) упражнения на быстроту, упражнения на силу, упражнения на выносливость
  - б) упражнения на выносливость, упражнения на силу, упражнения на быстроту
  - в) не имеет значения
17. Процесс, направленный на всестороннее развитие организма человека, укрепление его здоровья, на развитие физических качеств, называется:
- а) профессионально-прикладная физическая подготовка
  - б) общая физическая подготовка
  - в) спортивная подготовка
18. Какая группа тестов позволяет оценить общую физическую подготовку?
- а) подтягивание, отжимание, поднимание туловища.
  - б) прыжок с места, метание гранаты, прыжки через скакалку
  - в) челночный бег, подтягивание, 3000м.
19. Что не может быть причиной возникновения травм?
- а) плохая дисциплина на уроке
  - б) несоблюдение техники безопасности
  - в) постепенное повышение нагрузки
20. Основной деятельностью спорта является:
- а) совершенствование мышечной мускулатуры организма
  - б) развитие физических качеств
  - в) соревновательная деятельность и подготовка к ней
21. Обязательными формами занятий физической культурой в России являются:
- а) утренняя зарядка
  - б) уроки физической культуры
  - в) занятия в спортивных секциях
22. Состояние, возникающее при длительной деятельности организма, называется:
- а) утомление
  - б) плохое самочувствие
  - в) сонливость
23. Комплекс специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность называется:
- а) производственная гимнастика
  - б) попутная тренировка
  - в) лечебная гимнастика
24. К важнейшим показателям физического совершенства относят:
- а) крепкое здоровье и общая физическая работоспособность
  - б) рациональная осанка
  - в) все перечисленное
25. Перечислите пять составляющих здорового образа жизни студента: \_\_\_\_\_



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

Темы рефератов для освобожденных студентов (УК-4.1-31;УК-4.1-32;УК-4.1-У1;УК-4.1-У2)

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. Психологические 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 письменной 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.

**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:

- 1) в очном формате занятий: выполнение обязательных тестов по общей физической подготовке и контрольных нормативов
- 2) в дистанционном формате обучения: выполнение тестов в LMS Canvas

Критерии оценки нормативов по ОФП

Выполнение каждого контрольного норматива не ниже 3 баллов

Критерии оценки ответов на тесты в LMS Canvas

Процент правильный 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	М.Я. Виленский , А.Г.Горшков	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебник		Гардарики, 2007,
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений		Директ-Медиа, 2013, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=210945</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л1.3	А.Б.Муллер и др	Физическая культура: учебник и практикум		М.: Юрайт, 2019,
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л2.1	Фурманов А.Г	Оздоровительная физическая культура: учебник		М.Б.Юспа.-Минск:Тесей, ,
Л2.2	Туманян Г.С	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: : учебн.пособие		.-М.: «Академия», , 2009,
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	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, <a href="http://elibrary.misis.ru/">http://elibrary.misis.ru/</a>
Л3.2	Г.А. Зайцева	№ 4067 Роль физической активности в укреплении здоровья студентов: учебное пособие: учебное пособие		Изд. дом НИТУ "МИСиС", 2020, <a href="http://elibrary.misis.ru/">http://elibrary.misis.ru/</a>
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
Э1	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>	
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российской Федерации.		Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	
<b>6.3 Перечень программного обеспечения</b>				
<b>6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b>				
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

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

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.

Практический раздел включает в себя: общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП), профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП).

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования профессиональных и жизненно необходимых умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Промежуточная аттестация – зачет проводится в форме выполнения студентом тестовых нормативов.

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 оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий, овладение методическими умениями и навыками и выполнение установленных на каждый семестр тестов общей физической подготовки.

В каждом семестре студенты выполняют не более 6 тестов, включая 3 обязательных теста контроля общей физической подготовки.

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности.

Студенты специального отделения выполняют разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты спортивного отделения выполняют обязательные тесты по ОФП и контрольные нормативы по избранным видам спорта.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, представляют тематические рефераты и оцениваются по результатам устного опроса.

Реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе практических форм

проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой, игровой и соревновательный метод обучения, проведение вебинаров, дистанционная форма обучения с применением электроно-образовательной системы LMSCanvas 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 «Элективные курсы по физической культуре» 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.