

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 22.09.2023 10:47:36  
Уникальный программный ключ:  
10730ffe6b1ed036b744b6e9d97700b86e5c04a7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

## Рабочая программа дисциплины (модуля)

# Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Направление подготовки

18.03.01 Химическая технология

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 1, 2, 3, 4, 5, 6

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | Итого |     |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
|   | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП |       |     |
| Неделя                                    | 18      |    | 18      |    | 18      |    | 18      |    | 18      |    | 18      |    |       |     |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП  |
| Практические                              | 48      | 48 | 48      | 48 | 65      | 65 | 65      | 65 | 68      | 68 | 34      | 34 | 328   | 328 |
| Итого ауд.                                | 48      | 48 | 48      | 48 | 65      | 65 | 65      | 65 | 68      | 68 | 34      | 34 | 328   | 328 |
| Контактная работа                         | 48      | 48 | 48      | 48 | 65      | 65 | 65      | 65 | 68      | 68 | 34      | 34 | 328   | 328 |
| Итого                                     | 48      | 48 | 48      | 48 | 65      | 65 | 65      | 65 | 68      | 68 | 34      | 34 | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*Ст. преп, Нечетов В.Г.*

Рабочая программа

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Разработана в соответствии с ОС ВО:

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

Составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 18.03.01 Химическая технология Профиль. Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов, 18.03.01\_20\_ХимТехнология\_Пр1\_2020.plm.xml , утвержденного Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" в составе соответствующей ОПОП ВО 21.05.2020, протокол № 10/зг

Утверждена в составе ОПОП ВО:

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

Рабочая программа одобрена на заседании

**Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)**

Протокол от 15.03.2023 г., №9

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      | Требования к предварительной подготовке обучающегося:  |      |
| 2.2      | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |      |
| 2.2.1    | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы                                       |      |

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

|   |  |
|---|--|
| <b>УК-4.1: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>   |  |
| <b>Знать:</b>   |  |
| УК-4.1-32 методические основы организации самостоятельных занятий по физической подготовке.   |  |
| УК-4.1-31 научно-практические основы физической культуры и здорового образа.  |  |
| <b>Уметь:</b>   |  |
| УК-4.1-У2 оценивать индивидуально-личностные и физические качества  |  |
| УК-4.1-У1 творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                  |  |
| <b>Владеть:</b>   |  |
| УК-4.1-В2 системой жизненно необходимых практических умений и навыков   |  |
| УК-4.1-В1 средствами и методами физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью повышения работоспособности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности |  |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/         | Семестр / Курс | Часов | Формируемые индикаторы компетенций | Литература и эл. ресурсы                      | Примечание                         | КМ  | Выполняемые работы |
|-------------|---|----------------|-------|------------------------------------|---|------------------------------------|-----|--------------------|
|             | <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>      |                |       |                                    |   |                                    |     |                    |
| 1.1         | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/ | 1              | 8     | УК-4.1-32 УК-4.1-У2                | Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ1 | Р1                 |

|   |  |   |   |                     |                                   |                                 |         |    |
|---|--|---|---|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------|----|
| 1.2   | Формы занятий физическими упражнениями /Пр/                        | 1 | 8 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 1.3   | Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/ | 1 | 8 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| <b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>                      |  |   |   |                     |                                   |                                 |         |    |
| 2.1   | Основы техники физических упражнений /Пр/                          | 1 | 8 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 2.2   | Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/          | 1 | 8 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 2.3   | Основы методики судейства /Пр/                                     | 1 | 8 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| <b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |  |   |   |                     |                                   |                                 |         |    |
| 3.1   | Легкая атлетика /Пр/   | 2 | 6 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1,КМ3 | Р1 |
| 3.2   | Гимнастика /Пр/  | 2 | 6 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 3.3   | Плавание /Пр/  | 2 | 6 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           |                                 | КМ1     | Р1 |
| 3.4   | Лыжная подготовка /Пр/   | 2 | 6 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 3.5   | Спортивные игры /Пр/   | 2 | 6 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 3.6   | Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/                         | 2 | 6 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1,КМ4 | Р1 |
| <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>       |  |   |   |                     |                                   |                                 |         |    |
| 4.1   | Основы методики самостоятельных занятий /Пр/                       | 2 | 2 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 4.2   | Прикладные виды спорта /Пр/  | 2 | 4 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 4.3   | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/    | 2 | 2 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |

|   |  |   |    |                     |                                   |                                 |         |    |
|---|--|---|----|---------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------|----|
| 4.4   | Производственная гимнастика /Пр/                                   | 2 | 4  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| <b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>                            |  |   |    |                     |                                   |                                 |         |    |
| 5.1   | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/                  | 3 | 10 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 5.2   | Формы занятий физическими упражнениями /Пр/                        | 3 | 10 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 5.3   | Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/ | 3 | 10 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| <b>Раздел 6. Специальная физическая подготовка</b>                      |  |   |    |                     |                                   |                                 |         |    |
| 6.1   | Основы техники физических упражнений /Пр/                          | 3 | 12 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 6.2   | Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/          | 3 | 12 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| 6.3   | Основы методики судейства /Пр/                                     | 3 | 11 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1     | Р1 |
| <b>Раздел 7. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |  |   |    |                     |                                   |                                 |         |    |
| 7.1   | Легкая атлетика /Пр/   | 4 | 8  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2,КМ3 | Р2 |
| 7.2   | Плавание /Пр/  | 4 | 8  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 7.3   | Гимнастика /Пр/  | 4 | 8  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 7.4   | Лыжная подготовка /Пр/   | 4 | 8  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 7.5   | Спортивные игры /Пр/   | 4 | 8  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 7.6   | Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/                         | 4 | 8  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2,КМ4 | Р2 |
| <b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>       |  |   |    |                     |                                   |                                 |         |    |

|  |  |   |    |                     |  |                                    |         |    |
|--|--|---|----|---------------------|--|------------------------------------|---------|----|
| 8.1  | Основы методики самостоятельных занятий /Пр/                       | 4 | 4  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 8.2  | Прикладные виды спорта /Пр/  | 4 | 4  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 8.3  | Производственная гимнастика /Пр/                                   | 4 | 4  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1<br>Л1.3Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 8.4  | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/    | 4 | 5  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| <b>Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>                             |  |   |    |                     |  |                                    |         |    |
| 9.1  | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/                  | 5 | 12 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 9.2  | Формы занятий физическими упражнениями /Пр/                        | 5 | 12 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.2Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 9.3  | Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/ | 5 | 12 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| <b>Раздел 10. Специальная физическая подготовка</b>                      |  |   |    |                     |  |                                    |         |    |
| 10.1   | Основы техники физических упражнений /Пр/                          | 5 | 12 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 10.2   | Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/          | 5 | 12 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 10.3   | Основы методики судейства /Пр/                                     | 5 | 8  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| <b>Раздел 11. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |  |   |    |                     |  |                                    |         |    |
| 11.1   | Легкая атлетика /Пр/   | 6 | 6  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2,КМ3 | Р2 |
| 11.2   | Плавание /Пр/  | 6 | 6  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 11.3   | Гимнастика /Пр/  | 6 | 6  | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |

|      |  |   |   |                     |                                       |                                    |         |    |
|------|--|---|---|---------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------|----|
| 11.4 | Лыжная подготовка /Пр/                     | 6 | 6 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 11.5 | Спортивные игры /Пр/                       | 6 | 6 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2     | Р2 |
| 11.6 | Атлетическая и ритмическая гимнастики /Пр/ | 6 | 4 | УК-4.1-32 УК-4.1-У2 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2,КМ4 | Р2 |

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

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

| Код КМ | Контрольное мероприятие                    | Проверяемые индикаторы компетенций      | Вопросы для подготовки  |
|--------|--|---|---|
| КМ1    | Домашняя работа № 1                        | УК-4.1-31;УК-4.1-32;УК-4.1-У2;УК-4.1-В1 | 1.Значение физической культуры и спорта в жизни человека. 2.Задачи и функции ФК 3.История развития физической культуры как дисциплины. 4.Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем. 5.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека. 6.Процесс организации здорового образа жизни. 7.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности. 8.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. 9.Основные системы оздоровительной физической культуры. 10.Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний. 11.Физическая культура в семье.  |
| КМ2    | Домашняя работа № 2                        | УК-4.1-31;УК-4.1-32;УК-4.1-У2;УК-4.1-В1 | 1.Основы лечебной физкультуры. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы. 2.Закаливание. Баня. Влияние бани на организм. 3.Массаж и самомассаж. 4.Система физического воспитания в России. 5.Физическая культура в режиме трудового дня. 6.Питание при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. 7.Использование средств физического воспитания для оптимизации работоспособности. 8.Физическая подготовка в профессиональной деятельности инженера. 9. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика. 10.Влияние физических упражнений на работоспособность. 11.Физическая культура - фактор повышения иммунитета. 12.Физические упражнения как фактор профилактики против болезней. 13.Снятие стресса с помощью физических упражнений. 14.Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. 15.Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок. |
| КМ3    | Контрольный норматив по легкой атлетике    | УК-4.1-31;УК-4.1-32;УК-4.1-У2;УК-4.1-В1 | Норматив по легкой атлетике: Бег ( юноши) 3000м-13.30 Бег ( девушки) 2000м-11.00 Бег ( юноши) 1000м-3.40 Бег ( девушки) 1000м-4.30 Бег ( юноши) 100м-14 сек Бег ( девушки) 100м-16 сек  |
| КМ4    | Контрольный норматив по силовой подготовке | УК-4.1-31;УК-4.1-32;УК-4.1-У2;УК-4.1-В1 | Норматив по силовой подготовке: Юноши: Жим гири 16 кг 15/20 раз Штанги из положения лежа 90% от собственного веса Сгибание рук в упоре на брусьях 12 раз Подтягивание на перекладине 12 раз Девушки: Подтягивание на низкой перекладине 10 раз Подъем туловища из положения лежа 60 раз   |

#### 5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (Курсовая работа, Курсовой проект, РГР, Реферат, ЛР, ПР и т.п.)

| Код работы | Название работы | Проверяемые индикаторы компетенций | Содержание работы |
|------------|-----------------|------------------------------------|-------------------|
|------------|-----------------|------------------------------------|-------------------|

|    |                     |                     |  |
|----|---------------------|---------------------|--|
| Р1 | Домашняя работа № 1 | УК-4.1-31;УК-4.1-32 | <p>Темы домашних работ (рефератов) по прикладной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</li><li>2. Система физического воспитания, ее основы.</li><li>3. Социально-биологические основы физической культуры.</li><li>4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.</li><li>5. Формирование личности в процессе физического воспитания.</li><li>6. Здоровье, как индивидуальная и социальная ценность.</li><li>7. Основы здорового образа жизни студента.</li><li>8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</li><li>9. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.</li><li>10. Самоконтроль над состоянием организма и физической подготовленностью.</li><li>11. Спортивный травматизм (причины и профилактика).</li><li>12. Восстановление организма в процессе занятий физическими упражнениями.</li><li>13. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека.</li><li>14. Методические принципы физического воспитания.</li><li>15. Средства и методы физического воспитания.</li><li>16. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</li><li>17. Профессионально-прикладная физическая подготовка у студентов инженерных и экономических специальностей.</li><li>18. Производственная физическая культура.</li><li>19. Прикладные виды спорта и жизненно необходимые навыки.</li><li>20. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</li><li>21. Организация и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.</li><li>22. Многообразие основных форм физического воспитания студентов.</li><li>23. Лечебная физическая культура.</li><li>24. Формирование осанки и методы регулирования массы тела.</li><li>25. Способы сохранения и улучшения зрения.</li><li>26. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.</li><li>27. Гигиенические требования при проведении физкультурных занятий.</li><li>28. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.</li><li>29. Физическая культура в профилактике и лечении профессиональных заболеваний.</li><li>30. Современные оздоровительные системы физических упражнений.</li></ol> |
|----|---------------------|---------------------|--|



|    |                     |                     |  |
|----|---------------------|---------------------|--|
| P2 | Домашняя работа № 2 | УК-4.1-31;УК-4.1-32 | Темы домашних работ (рефератов) по оздоровительной физической культуре 1. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. 2. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 3. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры. 4. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. 6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 7. Процесс организации здорового образа жизни. 8. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью. 9. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения. 10. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 11. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни. 12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. 13. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. 14. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата. 15. Оздоровительная физическая культура 16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. 17. Лечебная физическая культура 18. Закаливание организма (средства, принципы и методы закаливания). 19. Физические качества (средства и методы воспитания физических качеств). 20. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. 21. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека. 22. Культура здоровья как одна из составляющих образованности. 23. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня. 24. Физкультурно-рекреативная деятельность студента. 25. Основные фитнес-программы. 26. Атлетическая и ритмическая гимнастики. 27. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности. 28. Бег, как средство укрепления организма. 29. Восстановление организма в процессе занятий физическими упражнениями. 30. Физкультурно-оздоровительный стиль учащейся молодежи. |
|----|---------------------|---------------------|--|

### 5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)

Экзамен не предусмотрен

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

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 электронной форме

Критерии оценки нормативов по ОФП

Выполнение каждого контрольного норматива не ниже 3 баллов

Критерии оценки ответов на тесты в электронной форме

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 | М.Я. Виленский ,<br>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,<br><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> |
| 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  | Тумаян 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>  |   |  |  |  |
| П.1   | Microsoft Teams   |  |  |  |
| П.2   | Zoom  |  |  |  |
| <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>                                  |  |  |  |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>                                       |   |  |  |  |
| Ауд.  | Назначение  | Оснащение  |  |  |
| Спортивный зал  | Спортивный зал  | Набор туристической мебели, 1 шт., подставка под штангу, 1 шт., турник-брусья, 1 шт., гири, 5 шт., гриф (штанга), 3 шт., маты гимнастические, 5 шт., медицинбол, 4 шт., мяч Mikassa 300, 1 шт., мяч баскетбольный 510, 1 шт., мяч баскетбольный Atemi BB -900, 2 шт., мяч волейбольный Mikasa 300, 6 шт., мяч мини футбольный, 1 шт., мяч футбольный, 3 шт., мяч футзальный SELECT, 1 шт., маты гимнастические, 5 шт., палатка 4-х местная, 2 шт., палатка 2-х местная, 1 шт., палки лыжные, 36 пар., пистолет пневматический, 2 шт., ракетка для большого тенниса, 4 шт., ракетка для настольного тенниса, 4 шт., ракетка теннисная, 2 шт., ракетка для бадминтона, 10 шт., сетка волейбольная, 1 шт., скамья для пресса с наклоном, 1 шт., спальный мешок, 1 шт., шахматы, 2 шт., эспандеры, 3 шт. |  |  |
| Лыжная база   | Лыжная база   | Лыжный комплект (ботинки, палки, крепления, лыжи), 12 шт.<br>Лыжи " KARNU" с креплением, 1 шт.<br>Дартс, 3 шт.<br>Дротики для дартса (3 шт.), 3 шт.<br>Канат туристический, 3 шт.<br>Канат, 4 шт.<br>Набор туристической мебели, 1 шт.<br>Лыжи, 12 пар.<br>Лыжи пластиковые с креплением, ботинки, 13 шт.<br>Лыжные ботинки, 22 шт.<br>Палки лыжные, 36 пар  |  |  |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» для студентов очной формы обучения предполагает как проведение традиционных практических занятий, так и работу в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), в электронном курсе по дисциплине. Электронный курс позволяет использовать специальный контент и элементы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Используется преимущественно для асинхронного взаимодействия между участниками образовательного процесса посредством сети «Интернет».

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 «Элективные курсы по физической культуре» 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 желательнее предпочтительно 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 натощак.

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.

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.

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

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.)

Практические занятия студентов проходят в спортивном зале, тренажерном зале, стадионе НФ НИТУ МИСиС и парковой зоне (ул. Фрунзе). Практические занятия по легкой атлетике, силовой и лыжной подготовке, спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол), плаванию формируют двигательную активность и способствуют потребности студентов к здоровому образу жизни. Результатом практических занятий является сдача контрольных нормативов.

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.

Для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» 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.
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.)

Чтобы эффективно использовать возможности электронного курса, а соответственно и успешно освоить дисциплину, нужно:

- 1) зарегистрироваться на курс;
- 2) ознакомиться с содержанием курса, вопросами для самостоятельной подготовки;
- 3) изучать учебные материалы, размещенные преподавателем. В т.ч. пользоваться литературой, рекомендованной преподавателем, переходя по ссылкам;
- 4) пользоваться библиотекой;
- 5) ознакомиться с заданием к письменной работе, сроками сдачи, критериями оценки. В установленные сроки выполнить работу(ы), подгрузить файл работы для проверки. Рекомендуется называть файл работы следующим образом (название предмета (сокращенно), группа, ФИО, дата актуализации (при повторном размещении)). Например, Элективные курсы по физической культуре \_Иванов\_И.И.\_БМТ-19\_20.04.2023. Если работа содержит рисунки, формулы, то с целью сохранения форматирования ее нужно подгружать в pdf формате.

Работа, размещаемая в электронном курсе 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, отправить ее заново для повторной проверки. При этом важно следить за сроками, в течение которых должно быть выполнено задание. При нарушении сроков, указанных преподавателем, возможность направить работу остается, но система выводит сообщение о нарушении сроков. По окончании семестра загрузить работу не получится;

- 6) пройти тестовые задания, освоив рекомендуемые учебные материалы ;
- 7) отслеживать свою успеваемость;
- 8) читать объявления, размещаемые преподавателем, давать обратную связь;
- 9) создавать обсуждения и участвовать в них (обсуждаются общие моменты, вызывающие вопросы у большинства группы);
- 10) проявлять регулярную активность на курсе.

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.