

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Котова Галина Анатольевна  
 Должность: Директор филиала  
 Дата подписания: 14.02.2023 09:59:11  
 Уникальный программный ключ:  
 10730ffe6b1ed036b744b6e9d97700b86e5c04a7

## МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ

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

Рабочая программа утверждена  
 решением Ученого совета  
 НИТУ «МИСиС»  
 от «31» августа 2020 г.  
 протокол № 1-20

# Элективные курсы по физической культуре и спорту (оздоровительная физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |  |                            |  |
|-------------------------|--|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)</b>   |                            |  |
| Учебный план            | 22.03.02_19_Металлургия_Пр2_2020.plm.xml<br>Направление подготовки 22.03.02 Metallurgy Профиль. Metallurgy черных металлов |                            |  |
| Квалификация            | <b>Бакалавр</b>  |                            |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>   |                            |  |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>   |                            |  |
| Часов по учебному плану | 340  | Виды контроля в семестрах: |  |
| в том числе:            |  | зачеты 1, 2, 3, 4, 5       |  |
| аудиторные занятия      | 340  |                            |  |
| самостоятельная работа  | 0  |                            |  |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | Итого |     |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
|   | 18      | 18 | 18      | 18 | 18      | 18 |         |    |         |    |       |     |
| Неделя                                    | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп    | рп  |
| Практические                              | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 340   | 340 |
| Итого ауд.                                | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 340   | 340 |
| Контактная работа                         | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 340   | 340 |
| Итого                                     | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 68      | 68 | 340   | 340 |

Программу составил(и):

Ст. преп, Нечетов В.Г.; Ст. преп, Андреева Т.А. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту (оздоровительная физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями)**

разработана в соответствии с ОС ВО НИТУ «МИСиС»:

Образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 Metallургия\_Пр1 (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 02.12.2015 г. № 602 о.в.)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 22.03.02 Metallургия Профиль. Metallургия черных металлов  
утвержденного учёным советом вуза от 21.05.2020 протокол № 10/зг.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

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

Протокол от 10.06.2020 г. № 11

Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.

Зав. кафедрой к.э.н., доцент Измайлова А.С.

\_\_\_\_\_

*подпись*

\_\_\_\_\_

*И.О. Фамилия*

Руководитель ОПОП ВО

\_\_\_\_\_

*подпись*

\_\_\_\_\_

*И.О. Фамилия*

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР)**

|     |   |
|-----|---|
| 1.1 | Цель дисциплины: формирование у обучающегося-инвалида осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями, указанными в индивидуальной программе. |
| 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 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

|                    |  |      |
|--------------------|--|------|
| Цикл (раздел) ООП: |  | Б1.В |
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |      |
| 2.1.1              | Физическая культура в средней школе  |      |
| <b>2.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |      |
| 2.2.1              | Безопасность жизнедеятельности   |      |

**3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР), СООТНЕСЕННЫЕ С СООТВЕТСТВУЮЩИМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОСТИГНУТЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ**

**УК-4.1 : Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

|           |   |
|-----------|---|
| Уровень 1 | научно-практические основы физической культуры и здорового образа.                |
| Уровень 2 | методические основы организации самостоятельных занятий по физической подготовке. |
| Уровень 3 |   |

**Уметь:**

|           |  |
|-----------|--|
| Уровень 1 | творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| Уровень 2 | оценивать индивидуально-личностные и физические качества   |
| Уровень 3 |  |

**Владеть:**

|           |   |
|-----------|---|
| Уровень 1 | средствами и методами физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью повышения работоспособности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности |
| Уровень 2 | системой жизненно необходимых практических умений и навыков   |
| Уровень 3 |   |

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/            | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|-------------|------------|------------|
|             | <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b> |                |       |             |            |            |

|  |   |   |    |        |   |  |
|--|---|---|----|--------|---|--|
| 1.1  | Обще оздоровительная физическая культура с элементами ОФП /Пр/                              | 1 | 8  | УК-4.1 | Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 1.2  | Специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК. /Пр/                       | 1 | 8  | УК-4.1 | Л1.2Л2.1Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2                | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 1.3  | Коррекция физического развития средствами физической культуры /Пр/                          | 1 | 10 | УК-4.1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2        | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 1.4  | Физкультурно-рекреационная деятельность /Пр/  | 1 | 8  | УК-4.1 | Л1.1Л2.1Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2                | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| <b>Раздел 2. Адаптивная физическая культура</b>                          |   |   |    |        |   |  |
| 2.1  | Двигательная активность как гигиенический фактор /Пр/                                       | 1 | 8  | УК-4.1 | Л1.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                     | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 2.2  | Адаптация организма к воздействию физических нагрузок /Пр/                                  | 1 | 10 | УК-4.1 | Л1.1<br>Л1.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2             | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 2.3  | Психорегулирующие программы /Пр/  | 1 | 8  | УК-4.1 | Л1.3Л2.1Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2                | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 2.4  | Профилактика травматизма на занятиях /Пр/   | 1 | 8  | УК-4.1 | Л1.1Л2.1Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2                | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| <b>Раздел 3. Лечебная физическая культура</b>                            |   |   |    |        |   |  |
| 3.1  | Профилактика профессиональных заболеваний /Пр/  | 2 | 8  | УК-4.1 | Л1.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                     | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 3.2  | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/                             | 2 | 6  | УК-4.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2        | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 3.3  | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. /Пр/ | 2 | 6  | УК-4.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                     | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| <b>Раздел 4. Основные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |   |   |    |        |   |  |
| 4.1  | Оздоровительное значение ходьбы и бега /Пр/   | 2 | 8  | УК-4.1 | Л1.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                     | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 4.2  | Фитнес и оздоровительные тренировки /Пр/  | 2 | 8  | УК-4.1 | Л1.2<br>Л1.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2             | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 4.3  | Оздоровительное значение плавания /Пр/  | 2 | 8  | УК-4.1 | Л1.2<br>Л1.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2             | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 4.4  | Лыжная подготовка как фактор закаливания /Пр/   | 2 | 8  | УК-4.1 | Л1.2Л2.1Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2                | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 4.5  | Подвижные и спортивные игры /Пр/  | 2 | 8  | УК-4.1 | Л1.1Л2.1Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2                | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |
| 4.6  | Общеразвивающие гимнастические упражнения /Пр/  | 2 | 8  | УК-4.1 | Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                     | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар |

|     |   |   |    |        |  |                                    |
|-----|---|---|----|--------|--|------------------------------------|
|     | <b>Раздел 5. Оздоровительная физическая культура</b>  |   |    |        |  |                                    |
| 5.1 | Оздоровительная физическая культура /Пр/  | 3 | 8  | УК-4.1 | Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                  | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 5.2 | Специально оздоровительная физическая культура с элементами ЛФК. /Пр/                       | 3 | 8  | УК-4.1 | Л1.2Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 5.3 | Коррекция физического развития средствами физической культуры /Пр/                          | 3 | 10 | УК-4.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 5.4 | Физкультурно-рекреационная деятельность /Пр/  | 3 | 8  | УК-4.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
|     | <b>Раздел 6. Адаптивная физическая культура</b>   |   |    |        |  |                                    |
| 6.1 | Двигательная активность как гигиенический фактор /Пр/                                       | 3 | 8  | УК-4.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 6.2 | Адаптация организма к воздействию физических нагрузок /Пр/                                  | 3 | 10 | УК-4.1 | Л1.1<br>Л1.3Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 6.3 | Психорегулирующие программы /Пр/  | 3 | 8  | УК-4.1 | Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                  | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 6.4 | Профилактика травматизма на занятиях /Пр/   | 3 | 8  | УК-4.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
|     | <b>Раздел 7. Лечебная физическая культура</b>   |   |    |        |  |                                    |
| 7.1 | Профилактика профессиональных заболеваний /Пр/  | 4 | 8  | УК-4.1 | Л1.1Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 7.2 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/                             | 4 | 6  | УК-4.1 | Л1.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                  | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 7.3 | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. /Пр/ | 4 | 6  | УК-4.1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
|     | <b>Раздел 8. Основные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>                    |   |    |        |  |                                    |
| 8.1 | Оздоровительное значение ходьбы и бега /Пр/   | 4 | 8  | УК-4.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 8.2 | Фитнес и оздоровительные тренировки /Пр/  | 4 | 8  | УК-4.1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 8.3 | Оздоровительное значение плавания /Пр/  | 4 | 8  | УК-4.1 | Л1.1<br>Л1.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2          | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 8.4 | Лыжная подготовка как фактор закаливания /Пр/   | 4 | 8  | УК-4.1 | Л1.1<br>Л1.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2          | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 8.5 | Подвижные и спортивные игры /Пр/  | 4 | 8  | УК-4.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 8.6 | Общеразвивающие гимнастические упражнения /Пр/  | 4 | 8  | УК-4.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |

|      |  |   |    |        |  |                                    |
|------|--|---|----|--------|--|------------------------------------|
|      | <b>Раздел 9. Оздоровительная физическая культура при различных заболеваниях</b>                |   |    |        |  |                                    |
| 9.1  | Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата /Пр/ | 5 | 10 | УК-4.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2     | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 9.2  | Методика проведения комплексов лечебной гимнастики при сердечно – сосудистых заболеваниях /Пр/ | 5 | 10 | УК-4.1 | Л1.2Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 9.3  | Методика проведения комплексов лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы /Пр/   | 5 | 10 | УК-4.1 | Л1.2<br>Л1.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2          | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
|      | <b>Раздел 10. Современные оздоровительные технологии</b>                                       |   |    |        |  |                                    |
| 10.1 | Фитнес программы /Пр/  | 5 | 10 | УК-4.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2     | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 10.2 | Общая физическая подготовка /Пр/   | 5 | 10 | УК-4.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 10.3 | Психорегулирующие программы /Пр/   | 5 | 10 | УК-4.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |
| 10.4 | Кроссфит /Пр/  | 5 | 8  | УК-4.1 | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

### 5.1. Контрольные вопросы для самостоятельной подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля, практики, НИР)

Вопросы к зачету (УК-4.1-31;УК-4.1-32;УК-4.1-У1;УК-4.1-У2;УК-4.1-В1;УК-4.1-В2)

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма(функциональные пробы).
- 10.Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
- 11.Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- 12.Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- 13.Методы регулирования психо-эмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
- 14.Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- 15.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Текущий контроль усвоения учебного материала в LMS Canvas (УК-4.1-31;УК-4.1-32;УК-4.1-У1;УК-4.1-У2; УК-4.1-В1;УК-4.1-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 письменных работ, выполняемых по дисциплине (модулю, практике, НИР) - эссе, рефераты, практические и расчетно-графические работы, курсовые работы или проекты, отчеты о практике или НИР 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. 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 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 (оценочные средства), используемые для экзамена**

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:  
подготовка и написание реферата и выполнение 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 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ,****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

|      | Авторы, составители              | Заглавие   | Издательство, год, эл. адрес   | Кол-во |
|------|----------------------------------|--|--|--------|
| Л1.1 | М.Я. Виленский ,<br>А.Г. Горшков | Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебник         | Гардарики, 2007,   | 5      |
| 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> | 0      |
| Л1.3 | А.Б. Муллер и др                 | Физическая культура: учебник и практикум                             | М.: Юрайт, 2019,   | 10     |

**6.1.2. Дополнительная литература**

|      | Авторы, составители | Заглавие  | Издательство, год, эл. адрес | Кол-во |
|------|---------------------|---|------------------------------|--------|
| Л2.1 | Фурманов А.Г        | Оздоровительная физическая культура: учебник                          | М.Б. Юспа.-Минск: Тесей, ,   | 2      |
| Л2.2 | Туманян Г.С         | Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: : учебн. пособие | .-М.: «Академия», , 2009,    | 1      |

**6.1.3. Методические разработки**

|      | Авторы, составители | Заглавие  | Издательство, год, эл. адрес  | Кол-во |
|------|---------------------|---|---|--------|
| Л3.1 | Г.А. Зайцева        | №3131 Физическая культура - минимум ка зачету: учебно-методическое пособие                          | Изд. Дом НИТУ МИСиС, 2017,<br><a href="http://elibrary.misis.ru/">http://elibrary.misis.ru/</a>   | 0      |
| Л3.2 | Г.А. Зайцева        | № 4067 Роль физической активности в укреплении здоровья студентов: учебное пособие: учебное пособие | Изд. дом НИТУ "МИСиС", 2020,<br><a href="http://elibrary.misis.ru/">http://elibrary.misis.ru/</a> | 0      |

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

|    |   |
|----|---|
| Э1 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал.   |
| Э2 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российской Федерации. |

**6.3.1 Перечень программного обеспечения**

|         |   |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | Операционная система «Windows»                |
| 6.3.1.2 | Программный продукт Microsoft Office365.      |
| 6.3.1.3 | Электронно-образовательная система LMS Canvas |

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

|         |  |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | <a href="http://www.informika.ru">www.informika.ru</a>   |
| 6.3.2.2 | <a href="http://www.window.edu.ru">www.window.edu.ru</a> |
| 6.3.2.3 | <a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>   |

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР)**

|     |   |
|-----|---|
| 7.1 | Для практических занятий используется следующая материально-техническая база:     |
| 7.2 | 1. Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием               |
| 7.3 | 2. Плавательный бассейн   |
| 7.4 | 3. Тренажерный зал  |
| 7.5 | 4. Спортивная площадка  |
| 7.6 | 5. Лыжная база  |
| 7.7 | Для методико-практических и теоретических занятий используются учебные аудитории. |

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР)**

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 и сформировать у обучающегося -инвалида осознанное отношение к своим силам, твердой уверенности в них, готовность к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями врача и преподавателя.

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

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;

б) 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.