

Документ подписан простой электронной подписью.  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 26.05.2026 18:32:26  
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**

Приложение 4

к ОПОП ВО 15.03.02 Технологические машины и оборудование  
Металлургические машины и оборудование

## Рабочая программа дисциплины

# Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за подразделением	<b>Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)</b>		
Направление подготовки	15.03.02 Технологические машины и оборудование		
Образовательная программа	15.03.02 Технологические машины и оборудование / Metallургические машины и оборудование		
Квалификация	<b>Бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>заочная</b>		
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	Виды контроля на курсах:	
Часов по учебному плану	<b>328</b>	<b>зачет 2,3</b> <b>контрольная работа 2,3</b>	

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Практические	4	4	4	4	8	8
Итого ауд.	4	4	4	4	8	8
Контактная работа	4	4	4	4	8	8
Сам. работа	152	152	152	152	304	304
В том числе сам. работа в рамках ФОС		7		5		
Часы на контроль	8	8	8	8	16	16
Итого	164	164	164	164	328	328

Программу составил(и):

*без степени, Ст. препод., Нечетов Василий Геннадьевич*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Составлен на основании учебного плана:

15.03.02\_25\_Технологич. машины и оборудование\_ПрММиО\_заоч.plx, утвержденного Ученым советом НИТУ МИСИС в составе соответствующей ОПОП ВО 15.03.02 Технологические машины и оборудование Металлургические машины и оборудование протокол от 25.12.2024 №58.

Рабочая программа одобрена на заседании

**Кафедра металлургических технологий и оборудования (Новотроицкий филиал)**

Протокол от 11.03.2026 г., №3.

Руководитель подразделения Нефедов Андрей Викторович.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ**

1.1	Формирование умения личности студента поддерживать на должном уровне физическую подготовленность средствами физической культуры, использовать разнообразные методики здоровьесбережения для осуществления профессиональной деятельности и работы в команде
1.2	Задачи дисциплины:
1.3	1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.4	2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.5	3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; 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;
1.6	4. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; 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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
<b>2.2</b>	<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**

<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
УК-7-31	научно-методические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни
<b>Уметь:</b>	
УК-7-У1	использовать средства и методы физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности
<b>Владеть:</b>	
УК-7-В1	опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

**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	1	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
1.2	Самостоятельное изучение учебного материала: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
1.3	Спорт и спортивная тренировка /Ср/	2	5	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	:Вебинар	КМ1	Р1

	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>							
2.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы техники физических упражнений /Ср/	2	6	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
2.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы тактических действий в различных видах спорта /Ср/	2	6	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики судейства /Ср/	2	6	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно - оздоровительной деятельности</b>							
3.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Гимнастика /Ср/	2	6	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
3.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Легкая атлетика /Ср/	2	6	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Плавание /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Лыжная подготовка /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
3.5	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Спортивные игры /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
	<b>Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка</b>							
4.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Прикладные виды спорта /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1

4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Производственная гимнастика /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р1
	<b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>							
5.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	2	12	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ2	Р1
5.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства воспитания гибкости, выносливости /Ср/	2	10	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ2	Р1
5.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Методика воспитания физических качеств /Ср/	2	10	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ2	Р1
	<b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>							
6.1	Общая физическая подготовка /Пр/	2	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			Р2
6.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Специальная физическая подготовка /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			Р2
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Профессионально прикладная физическая подготовка /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ2	Р2
	<b>Раздел 7. Физкультурно рекреационная деятельность</b>							
7.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	2	10	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Цель и задачи физкультурно рекреационной деятельности /Ср/	2	10	УК-7-31	Э1 Э2			
7.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	2	10	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>							

8.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	2	4	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ2	Р2
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ2	Р2
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	2	10	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ2	Р2
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Причины спортивного травматизма /Ср/	2	8	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ2	Р2
8.5	Зачет /Ср/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ4,К М5	
<b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>								
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	4	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ3	Р2
9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	3	32	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ3	Р2
9.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	3	30	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ3	Р2
<b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>								
10.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы техники физических упражнений /Ср/	3	31	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
10.2	Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	3	32	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
10.3	Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	3	22	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
10.4	Система упражнений для подготовки киберспортсменов /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1				Р3

10.5	Зачет /Ср/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ4,К М5	
<b>Раздел 11. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам</b>								
11.1	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/	3	3	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ3,К М4,КМ 5	
11.2	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/	3	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			Р1,Р2
<b>Раздел 12. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам</b>								
12.1	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/	2	4	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ1,К М2,КМ 4,КМ5	
12.2	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/	2	3	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			Р1,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	Контрольный тест № 1 по теме "Физическая культура и спорт"	УК-7-31	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	Контрольный тест № 2 по теме "Здоровый образ жизни"	УК-7-31	<p>1. Основы лечебной физкультуры. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.</p> <p>2. Закаливание. Баня. Влияние бани на организм. 3. Массаж и самомассаж.</p> <p>4. Система физического воспитания в России.</p> <p>5. Физическая культура в режиме трудового дня.</p> <p>6. Питание при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>7. Использование средств физического воспитания для оптимизации работоспособности.</p> <p>8. Физическая подготовка в профессиональной деятельности инженера.</p> <p>9. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.</p> <p>10. Влияние физических упражнений на работоспособность.</p> <p>11. Физическая культура - фактор повышения иммунитета.</p> <p>12. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней.</p> <p>13. Снятие стресса с помощью физических упражнений.</p> <p>14. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.</p> <p>15. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.</p>
КМ3	Контрольный тест № 3 по теме "Физическая подготовка студента"	УК-7-31	<p>1. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. 2. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний. 3. Виды бега и их влияние на здоровье человека. 4. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом. 5. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании студентов. 6. Особенности методики и организации занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения у мужчин.</p> <p>7. Образ жизни современных студентов и его влияние на здоровье и качество жизни.</p> <p>8. Занятия физической культуры при дистанционном обучении студентов.</p> <p>9. Малые формы физической культуры в режиме учебного дня студентов</p> <p>10. Физическая культура - фактор повышения работоспособности.</p> <p>11. Снятие стресса с помощью физических упражнений.</p> <p>12. Современные гаджеты и физическая физкультура: за и против.</p>
КМ4	Норматив по легкой атлетике	УК-7-У1;УК-7-В1	<p>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</p>
КМ5	Норматив по силовой подготовке	УК-7-У1;УК-7-В1	<p>Юноши: Жим гири 16 кг 15/20 раз Жим 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</p>

**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
------------	-----------------	------------------------------------	-------------------

P1	Контрольная работа (реферат) по прикладной физической культуре	УК-7-У1;УК-7-В1	<p>Темы контрольных работ (рефератов) по прикладной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в общей культурной 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 проведение 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	Контрольная работа (реферат) по оздоровительной физической культуре	УК-7-У1;УК-7-В1	<p>Темы контрольных работ (рефератов) по оздоровительной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.</li> <li>2. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>3. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.</li> <li>4. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>5. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.</li> <li>6. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</li> <li>7. Процесс организации здорового образа жизни.</li> <li>8. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.</li> <li>9. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения.</li> <li>10. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</li> <li>11. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.</li> <li>12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.</li> <li>13. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.</li> <li>14. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.</li> <li>15. Оздоровительная физическая культура</li> <li>16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</li> <li>17. Лечебная физическая культура</li> <li>18. Закаливание организма (средства, принципы и методы закаливания).</li> <li>19. Физические качества (средства и методы воспитания физических качеств).</li> <li>20. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</li> <li>21. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.</li> <li>22. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.</li> <li>23. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.</li> <li>24. Физкультурно-рекреативная деятельность студента.</li> <li>25. Основные фитнес-программы.</li> <li>26. Атлетическая и ритмическая гимнастики.</li> <li>27. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</li> <li>28. Бег, как средство укрепления организма.</li> <li>29. Восстановление организма в процессе занятий физическими упражнениями.</li> <li>30. Физкультурно-оздоровительный стиль учащейся молодежи.</li> </ol>
P3	Контрольная работа (реферат) по физической подготовке киберспортсменов	УК-7-У1;УК-7-В1	<p>Темы контрольных работы: 1. Виды спорта 2. Система упражнений 3. Нормативы 4. Исследования, изучающие влияние физических упражнений на результаты в киберспорте</p>
<b>5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (билеты, тесты и т.п.)</b>			
Экзамен по дисциплине не предусмотрен			

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

Освоение дисциплины складывается из следующих составляющих: выполнение контрольной работы и тестов

Критерии тестов в электронном курсе

Процент правильных ответов:

более 60 % правильных ответов - зачтено

менее 60% - не зачтено

Критерии выполнения контрольной работы (реферата)

- умение сформулировать цель работы;
- умение подобрать научную литературу по теме;
- полнота и логичность раскрытия темы;
- самостоятельность мышления;
- стилистическая грамотность изложения;
- правильность оформления работы;
- соблюдение объема работы;
- умение излагать мысли и отвечать на вопросы;
- уровень владения материалом и системность изложения;
- культура речи

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.1	Шулятьев В.М. Побыванец В.С.	Физическая культура студента: учебное пособие		РУДН, 2012
Л1.2	А.Б.Муллер и др	Физическая культура: учебник и практикум		М.: Юрайт, 2019

**6.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л2.1	Фурманов А.Г	Оздоровительная физическая культура: учебник		, 2003
Л2.2	Туманян Г.С.	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие		Академия, 2009

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

Э1	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал.	<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.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>

**6.3 Перечень программного обеспечения**

П.1	Браузер Google Chrome
П.2	Microsoft Teams
П.3	Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level

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

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

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Ауд.	Назначение	Вид	Оснащение
138	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, практических занятий	Лек	1 шт. - Экран настенный 200x200 см; 1 шт. - Проектор Асерг с потолочным креплением Р 5206(3D) ; 1 шт. - Компьютер в сборе; 1 шт. - Ученическая доска; 17 шт. - Стол студенческий; 33 шт. - Стул; 3 шт. - Жалюзи.

Спортивный зал	Спортивный зал	Пр	1 шт. - Набор туристической мебели; 1 шт. - Подставка под штангу; 1 шт. - Турник "Брусья"; 5 шт. - Гири; 3 шт. - Гриф (штанга); 5 шт. - Маты гимнастические; 4 шт. - Медицинбол; 1 шт. - Мяч Mikasa MVA300; 2 шт. - Мяч баскетбольный 510; 2 шт. - Мяч баскетбольный Atemi BB-900; 6 шт. - Мяч волейбольный Mikasa 300; 1 шт. - Мяч мини футбольный; 3 шт. - Мяч футбольный; 1 шт. - Мяч футбольный SELECT; 2 шт. - Палатка 4-х местная; 1 шт. - Палатка 2-х местная; 2 шт. - Пистолет пневматический; 4 шт. - Ракетка для большого тенниса; 4 шт. - Ракетка для настольного тенниса; 2 шт. - Ракетка теннисная; 10 шт. - Ракетка для бадминтона; 1 шт. - Сетка волейбольная; 1 шт. - Скамья для пресса с наклоном; 1 шт. - Спальный мешок; 2 шт. - Шахматы; 3 шт. - Эспандеры.
----------------	----------------	----	--

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов, а также использовании различных форм проведения занятий. Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности. Оценка знаний, умений, навыка характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи. Теоретические занятия формируют системы научно-практических знаний о физической культуре студента, санитарно-гигиенической грамотности, а также профессиональной и гуманитарной культуры. Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Промежуточная аттестация – зачет по дисциплине складывается из следующих составляющих: выполнение контрольной работы (реферата) и тестов. Студенты основного, специального и спортивного отделения, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования с записью в электронной зачетной книжке «зачтено». Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий, овладение методическими умениями и навыками. Реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе практических занятий в сочетании с внеаудиторной работой, применение мультимедийных технологий в образовательном процессе, проведение вебинаров с применением 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». Программа оценивания учебной деятельности студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Студенты с ограниченными возможностями, по возможности, посещают практические занятия коррекционно - оздоровительной направленности и на протяжении семестра ведут дневник самоконтроля. Самостоятельно составляют индивидуальный комплекс физических упражнений с учетом индивидуального отклонения в состоянии здоровья с указанием дозировки. Подготавливают презентации для методико-практического занятия по основной или дополнительной тематике (по согласованию с преподавателем). Для освоения дисциплины «Физическая культура» студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок.

Студентам-инвалидам предлагается задание и специальный комплекс упражнений для самостоятельного физического совершенствования. Для студентов с ограниченными возможностями здоровья проводятся занятия с доступной физической нагрузкой, учитывающей особенности каждого студента. Особый порядок освоения дисциплины устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности физических возможностей студентам предлагаются:

1. Подвижные занятия адаптивной физической культурой
2. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта

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

Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно, в форме тестирования и т.п.)

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. Деканату ФМТ 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