

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Котова Лариса Анатольевна
 Должность: Директор филиала
 Дата подписания: 18.03.2024 11:47:37
 Уникальный программный ключ:
 10730ffe6b1ed036b744b6e9d97700b86e5c04e7

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)

Физическая культура

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

Направление подготовки 18.03.01 Химическая технология

Профиль Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

| | | |
|-------------------------|----|---|
| Часов по учебному плану | 72 | Формы контроля в семестрах: зачет 1, 2 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 68 | |
| самостоятельная работа | 4 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|-------|----|
| | УП | РП | УП | РП | | |
| Неделя | 19 | | 18 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 34 | 34 | 34 | 34 | 68 | 68 |
| Итого ауд. | 34 | 34 | 34 | 34 | 68 | 68 |
| Контактная работа | 34 | 34 | 34 | 34 | 68 | 68 |
| Сам. работа | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

к.п.н, Доцент, Жданов С.И.

Рабочая программа

Физическая культура

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология (приказ от 02.04.2021 г. № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

18.03.01 Химическая технология, 18.03.01_22_ХимТехнология_ПрПЭиУМ.plx Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов, утвержденного Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" в составе соответствующей ОПОП ВО 30.11.2021, протокол № 35

Утверждена в составе ОПОП ВО:

18.03.01 Химическая технология, Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов, утвержденной Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" 30.11.2021, протокол № 35

Рабочая программа одобрена на заседании

Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)

Протокол от 13.03.2024 г., №3

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.О |
| 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

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

Знать:

УК-7-31 научно-методические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь:

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

Владеть:

УК-7-В1 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 |
|-------------|--|----------------|-------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----|--------------------|
| | Раздел 1. Физическая культура и спорт | | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р1 |
| 1.2 | Физическая культура в общекультурной подготовке студента /Пр/ | 1 | 4 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1 | Р2 |
| 1.3 | Спорт и спортивная тренировка /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р3 |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|-----------------|------------------------|------------------------------------|--|-----|
| | Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности | | | | | | | |
| 2.1 | Философские концепции здоровья /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P4 |
| 2.2 | Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P5 |
| 2.3 | Элементы физической культуры личности /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P6 |
| | Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности | | | | | | | |
| 3.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P7 |
| 3.2 | Гимнастика /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P8 |
| 3.3 | Плавание /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P9 |
| 3.4 | Лыжная подготовка /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P10 |
| 3.5 | Спортивные игры /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P11 |
| 3.6 | Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P12 |
| | Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | | | | | |
| 4.1 | Основы методики самостоятельных занятий /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P13 |
| 4.2 | Прикладные виды спорта /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P14 |
| 4.3 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P15 |
| 4.4 | Производственная гимнастика /Пр/ | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P16 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|-----------------|--------------------------|------------------------------------|-----|-----|
| | Раздел 5. Основные физические качества человека | | | | | | | |
| 5.1 | Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P17 |
| 5.2 | Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P18 |
| 5.3 | Методика воспитания физических качеств /Ср/ | 1 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Э2 | | | P19 |
| | Раздел 6. Виды физической подготовки студента | | | | | | | |
| 6.1 | Специальная физическая подготовка /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P20 |
| 6.2 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P21 |
| 6.3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2 | P22 |
| | Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность | | | | | | | |
| 7.1 | Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P23 |
| 7.2 | Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P24 |
| 7.3 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P25 |
| | Раздел 8. Самоконтроль студента | | | | | | | |
| 8.1 | Основы методики самостоятельных занятий /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P26 |
| 8.2 | Значение самоконтроля в жизни студента /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-У1 | Л1.1Л2.1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P27 |
| 8.3 | Реакции организма на физическую нагрузку /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-У1 | Л1.1Л2.2 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P28 |
| 8.4 | Причины спортивного травматизма /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | P29 |
| | Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|-----------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----|-----|
| 9.1 | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р30 |
| 9.2 | Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ3 | Р31 |
| 9.3 | Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.1 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р32 |
| Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений | | | | | | | | |
| 10.1 | Основы техники физических упражнений /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р33 |
| 10.2 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | | Р34 |
| 10.3 | Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/ | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2 | | | |

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 | Контрольная работа №1 по теме "Физическая культура и спорт" | УК-7-31 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. 3. Понятие о двигательном умении и двигательном навыке. 4. Некоторые отрицательные реакции организма на занятиях по физической культуре и спорту. 5. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации. 6. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование). 7. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности. 8. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста. |

| | | | |
|-----|--|---------|---|
| КМ2 | Контрольная работа №2 по теме "Профессионально-прикладная физическая подготовка" | УК-7-У1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. 2. Методические принципы физического воспитания. 3. Средства и методы физического воспитания. 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка у студентов инженерных и экономических специальностей. 6. Производственная физическая культура. 7. Прикладные виды спорта и жизненно необходимые навыки. 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. 9. Организация и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. 10. Многообразие основных форм физического воспитания студентов. |
| КМ3 | Контрольная работа №3 по теме "Физкультурно-рекреационная деятельность" | УК-7-В1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Последовательность подготовки и содержание туристического похода. 2. Основные положения методики закаливания, 3. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соларизация, пальминг и др.) 4. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие). 5. Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения. 6. Формы и содержание организованных физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха (группы здоровья, ОФП, секции). 7. Методика подготовки к сдачи норм ГТО. 8. Восстановление организма в процессе занятий физическими упражнениями. 9. Гигиенические требования при проведении физкультурных занятий. 10. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний. |

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 | Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования | УК-7-У1;УК-7-В1 | Профессиональное образование и виды физической культуры. |
| P2 | Физическая культура в общекультурной подготовке студента | УК-7-У1;УК-7-В1 | Физическая культура в Вузе |
| P3 | Спорт и спортивная тренировка | УК-7-У1;УК-7-В1 | Спортивная деятельность студента |
| P4 | Философские концепции здоровья | УК-7-У1;УК-7-В1 | Виды здоровья |
| P5 | Здоровье как индивидуальная и социальная ценность | УК-7-У1;УК-7-В1 | Здоровый образ жизни |
| P6 | Элементы физической культуры личности | УК-7-У1;УК-7-В1 | Физическая культура студента |
| P7 | Легкая атлетика | УК-7-У1;УК-7-В1 | Виды легкой атлетики |
| P8 | Гимнастика | УК-7-У1;УК-7-В1 | Виды гимнастики |

| | | | |
|-----|---|-----------------|--|
| P9 | Плавание | УК-7-У1;УК-7-В1 | Виды плавания |
| P10 | Лыжная подготовка | УК-7-У1;УК-7-В1 | Виды лыжных ходов |
| P11 | Спортивные игры | УК-7-У1;УК-7-В1 | Виды спортивных игр |
| P12 | Атлетическая и ритмическая гимнастики | УК-7-У1;УК-7-В1 | Виды атлетической и ритмической гимнастик |
| P13 | Основы методики самостоятельных занятий | УК-7-У1;УК-7-В1 | Самостоятельные занятия физкультурой |
| P14 | Прикладные виды спорта | УК-7-У1;УК-7-В1 | Прикладные виды спорта в системе образования |
| P15 | Средства физической культуры в повышении работоспособности | УК-7-У1;УК-7-В1 | Основы работоспособности |
| P16 | Производственная гимнастика | УК-7-У1;УК-7-В1 | Виды производственной гимнастики |
| P17 | Средства воспитания силы, быстроты и ловкости | УК-7-У1;УК-7-В1 | Физические качества студента |
| P18 | Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья | УК-7-У1;УК-7-В1 | Физические качества студента |
| P19 | Методика воспитания физических качеств | УК-7-У1;УК-7-В1 | Основы методики физкультурных занятий |
| P20 | Специальная физическая подготовка | УК-7-У1;УК-7-В1 | СФП в системе физического воспитания |
| P21 | Общая физическая подготовка | УК-7-У1;УК-7-В1 | ОФП в системе физического воспитания |
| P22 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | УК-7-У1;УК-7-В1 | ППФП в системе физического воспитания |
| P23 | Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов | УК-7-У1;УК-7-В1 | Факторы влияющие на работоспособность студента |
| P24 | Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности | УК-7-У1;УК-7-В1 | Двигательная активность в свободное время |
| P25 | Средства физической культуры в повышении работоспособности | УК-7-У1;УК-7-В1 | Физические упражнения в режиме учебного дня |
| P26 | Основы методики самостоятельных занятий | УК-7-У1;УК-7-В1 | Виды самостоятельных занятий |
| P27 | Значение самоконтроля в жизни студента | УК-7-У1;УК-7-В1 | Основы самоконтроля студента |

| | | | |
|-----|---|-----------------|---|
| P28 | Реакции организма на физическую нагрузку | УК-7-У1;УК-7-В1 | Физическая нагрузка |
| P29 | Причины спортивного травматизма | УК-7-У1;УК-7-В1 | Профилактика травматизма |
| P30 | Физическая подготовка в обеспечении здоровья | УК-7-У1;УК-7-В1 | Физкультура и здоровье обучающегося |
| P31 | Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента | УК-7-У1;УК-7-В1 | Функциональное состояние студента |
| P32 | Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности | УК-7-У1;УК-7-В1 | Массаж и самомассаж |
| P33 | Основы техники физических упражнений | УК-7-У1;УК-7-В1 | Физические упражнения и их классификация |
| P34 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | УК-7-У1;УК-7-В1 | Современные системы физических упражнений |

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

Экзамен не предусмотрен

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

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

Зачет по дисциплине складывается из следующих составляющих:

выполнение домашней работы и тестов в электронном курсе

Критерии оценки ответов на тесты в электронном курсе

Процент правильный ответов:

от 50 до 100% - зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Библиотека | Издательство, год, эл. адрес |
|------|---------------------------------|---|------------|--|
| Л1.1 | Шулятьев В.М. Побыванец В.С. | Физическая культура студента: учебное пособие | | РУДН, 2012, http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&book_id=226786 |
| Л1.2 | А.Б.Муллер и др | Физическая культура: учебник и практикум | | М.: Юрайт, 2019, |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Библиотека | Издательство, год, эл. адрес |
|------|---------------------|--|------------|------------------------------|
| Л2.1 | В.И. Ильинича. М.: | Физическая культура студента : учебник | | М.: Гардарики, 2001, |
| Л2.2 | Фурманов А.Г | Оздоровительная физическая культура: учебник | | , 2003, |
| Л2.3 | 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. | Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/ |
| Э2 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российской Федерации. | Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/ |

6.3 Перечень программного обеспечения

| | |
|-----|--|
| 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 | www.informika.ru |
| И.2 | www.window.edu.ru |
| И.3 | www.wikipedia.ru |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Ауд. | Назначение | Оснащение |
|----------------|--|---|
| 138 | Учебная аудитория для занятий лекционного типа, практических занятий | Комплект учебной мебели на 32 места для обучающихся, 1 стационарный компьютер для преподавателя с выходом в интернет, проектор, экран настенный, доска аудиторная меловая, веб камера, колонки, лицензионные программы MS Office, MS Teams, антивирус Dr.Web. |
| 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 Mikasa 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. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

Реализация компетентностного 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. 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.