



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:

38.03.01\_24\_Экономика\_ПрПЭ\_очно-заоч..plx, утвержденного Ученым советом НИТУ МИСИС в составе соответствующей ОПОП ВО 38.03.01 Экономика Прикладная экономика и финансы протокол от 27.11.2025 №68.

Рабочая программа одобрена на заседании

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

Протокол от 11.03.2026 г., №3.

Руководитель подразделения Измайлова Анна Сергеевна.

**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	1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.4	2. знание научно-биологических, педагогических 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;
1.6	4. 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	5. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.8	6. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений

**2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Блок ОП:		Б1.В
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

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

<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>Знать:</b>
УК-7-31 значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
<b>Уметь:</b>
УК-7-У1 оценивать индивидуально-личностные и физические качества
<b>Владеть:</b>
УК-7-В1 основами 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. Специальная физическая подготовка</b>							
1.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			Р1
1.2	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2		КМ1	Р2
1.3	Спорт и спортивная тренировка /Пр/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2		КМ4,К М5	Р3

1.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Современные тенденции в физическом воспитании /Ср/	1	18	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			
1.5	Основы техники физических упражнений /Пр/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			Р4
1.6	Основы тактических действий в различных видах спорта /Ср/	1	6	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			Р5
1.7	Технико-тактическая подготовка студента /Ср/	1	20	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2			Р6
1.8	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики судейства /Ср/	1	17	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			
	<b>Раздел 2. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам</b>							
2.1	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/	1	3	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2		КМ1,КМ4,КМ5	
2.2	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/	1	6	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2			Р1,Р2,Р3,Р4,Р5,Р6
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Профессионально - прикладная физическая подготовка. Основные физические качества человека. Виды физической подготовки студента</b>							
3.1	Гимнастика /Пр/	2	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2			Р7
3.2	Легкая атлетика /Пр/	2	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2			Р8
3.3	Плавание /Пр/	2	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2			Р9
3.4	Лыжная подготовка. Спортивные игры /Пр/	2	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		КМ4,КМ5	Р10
3.5	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	2	2	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			
3.6	Прикладные виды спорта /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2		КМ2	Р12

3.7	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	2	2	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			
3.8	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Производственная гимнастика /Ср/	2	2	УК-7-31	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2			
3.9	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	2	4	УК-7-У1 УК-7 -В1	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2			Р13
3.10	Средства воспитания гибкости и выносливости /Ср/	2	6	УК-7-У1 УК-7 -В1	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2			Р14
3.11	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Методика воспитания физических качеств /Ср/	2	8	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			
3.12	Общая физическая подготовка /Ср/	2	6	УК-7-У1 УК-7 -В1	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2			Р15
3.13	Специальная физическая подготовка /Ср/	2	6	УК-7-У1 УК-7 -В1	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2			Р16
3.14	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	2	19	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			
	<b>Раздел 4. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам</b>							
4.1	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/	2	3	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2		КМ2,К М4,КМ 5	
4.2	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/	2	10	УК-7-У1 УК-7 -В1	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2			Р7,Р8,Р 9,Р10,Р1 1,Р12,Р1 3,Р14,Р1 5,Р16
	<b>Раздел 5. Физкультурно-рекреационная деятельность. Самоконтроль студента</b>							
5.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов. Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Пр/	3	2	УК-7-У1 УК-7 -В1	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2			Р17,Р18
5.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	24	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			
5.3	Основы методики самостоятельных занятий. Базовые виды спорта /Пр/	3	2	УК-7-У1 УК-7 -В1	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2		КМ3,К М4,КМ 5	Р19,Р20

5.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	3	7	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			
5.5	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Причины спортивного травматизма /Ср/	3	32	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			
	<b>Раздел 6. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам</b>							
6.1	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/	3	3	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2		КМ3,К М4,КМ 5	
6.2	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/	3	4	УК-7-У1 УК-7 -В1	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2			Р17,Р18, Р19,Р20
	<b>Раздел 7. Профилактика профессиональных заболеваний. Виды спорта и системы физических упражнений</b>							
7.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента Производственная физическая культура /Пр/	4	2	УК-7-У1 УК-7 -В1	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2			Р21,Р22, Р23,Р24
7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства восстановления работоспособности /Ср/	4	24	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			
7.3	Основы техники физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Спортивные игры. Система упражнений для подготовки киберспортсменов /Пр/	4	2	УК-7-У1 УК-7 -В1	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2		КМ3,К М4,КМ 5	Р25,Р26
7.4	Физкультурно-рекреационная деятельность студента /Ср/	4	37	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2			
	<b>Раздел 8. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам</b>							
8.1	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/	4	3	УК-7-31	Л1.1Л2.1 Э1 Э2		КМ3,К М4,КМ 5	
8.2	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/	4	6	УК-7-У1 УК-7 -В1	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1 Э2			Р21,Р22, Р23,Р24, Р25,Р26

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

<b>5.1. Контрольные мероприятия (контрольная работа, тест, коллоквиум, экзамен и т.п), вопросы для самостоятельной подготовки</b>			
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"> <li>1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.</li> <li>3. Понятие о двигательном умении и двигательном навыке.</li> <li>4. Некоторые отрицательные реакции организма на занятиях по физической культуре и спорту.</li> <li>5. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.</li> <li>6. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).</li> <li>7. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурноспортивной деятельности.</li> <li>8. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.</li> </ol>
КМ2	Контрольная работа №2 по теме "Профессионально-прикладная физическая подготовка"	УК-7-31	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека.</li> <li>2. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>3. Средства и методы физического воспитания.</li> <li>4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</li> <li>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка у студентов инженерных и экономических специальностей.</li> <li>6. Производственная физическая культура.</li> <li>7. Прикладные виды спорта и жизненно необходимые навыки.</li> <li>8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</li> <li>9. Организация и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.</li> <li>10. Многообразие основных форм физического воспитания студентов</li> </ol>
КМ3	Контрольная работа №3 по теме: "Физкультурно-рекреационная деятельность"	УК-7-31	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.</li> <li>2. Основные положения методики закаливания,</li> <li>3. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг и др.)</li> <li>4. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорнодвигательного аппарата (осанка, плоскостопие).</li> <li>5. Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения.</li> <li>6. Формы и содержание организованных физкультурноспортивных занятий для активного отдыха (группы здоровья, ОФП, секции).</li> <li>7. Методика подготовки к сдаче норм ГТО.</li> <li>8. Восстановление организма в процессе занятий физическими упражнениями.</li> <li>9. Гигиенические требования при проведении физкультурных занятий.</li> <li>10. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний</li> </ol>
КМ4	Норматив по легкой атлетике	УК-7-У1;УК-7-В1	Норматив по легкой атлетике: Бег ( юноши) 3000м-13.30 Бег ( девушки) 2000м-11.00 Бег ( юноши) 1000м-3.40 Бег ( девушки) 1000м-4.30 Бег ( юноши) 100м-14 сек Бег ( девушки) 100м-16 сек
КМ5	Норматив по силовой подготовке	УК-7-У1;УК-7-В1	Норматив по силовой подготовке: 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

<b>5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (Курсовая работа, Курсовой проект, РГР, Реферат, ЛР, ПР и т.п.)</b>			
Код работы	Название работы	Проверяемые индикаторы компетенций	Содержание работы
P1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья	УК-7-У1;УК-7-В1	Здоровье и его виды
P2	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования	УК-7-У1;УК-7-В1	Разновидности физической культуры
P3	Спорт и спортивная тренировка	УК-7-У1;УК-7-В1	Спортивная деятельность студента
P4	Основы техники физических упражнений	УК-7-У1;УК-7-В1	Классификация физических упражнений
P5	Основы тактических действий в различных видах спорта	УК-7-У1;УК-7-В1	Тактика и ее разновидности
P6	Технико-тактическая подготовка студента	УК-7-У1;УК-7-В1	Игровая подготовка в спортивных играх
P7	Гимнастика	УК-7-У1;УК-7-В1	Основы гимнастических упражнений
P8	Легкая атлетика	УК-7-У1;УК-7-В1	Основы легкоатлетических упражнений
P9	Плавание	УК-7-У1;УК-7-В1	Виды плавания
P10	Лыжная подготовка	УК-7-У1;УК-7-В1	Разновидности передвижения на лыжах
P11	Спортивные игры	УК-7-У1;УК-7-В1	Основы спортивных игр
P12	Прикладные виды спорта	УК-7-У1;УК-7-В1	Виды прикладных направлений в спорте
P13	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости	УК-7-У1;УК-7-В1	Воспитание физических качеств
P14	Средства воспитания гибкости и выносливости	УК-7-У1;УК-7-В1	Воспитание физических качеств
P15	Общая физическая подготовка	УК-7-У1;УК-7-В1	Физическая подготовка студента
P16	Специальная физическая подготовка	УК-7-У1;УК-7-В1	Виды специальной физической подготовки
P17	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов	УК-7-У1;УК-7-В1	Основы умственного труда
P18	Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности	УК-7-У1;УК-7-В1	Оздоровительное направление физкультурных занятий

P19	Основы методики самостоятельных занятий	УК-7-У1;УК-7-В1	Средства и методы самостоятельных занятий
P20	Базовые виды спорта	УК-7-У1;УК-7-В1	Характеристика базовых видов спорта
P21	Физическая подготовка в обеспечении здоровья	УК-7-У1;УК-7-В1	Общая физическая подготовка
P22	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента	УК-7-У1;УК-7-В1	Оздоровительная физическая культура
P23	Производственная физическая культура	УК-7-У1;УК-7-В1	Профессионально прикладные качества студента
P24	Основы техники физических упражнений	УК-7-У1;УК-7-В1	Техника в различных видах спорта
P25	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7-У1;УК-7-В1	Воспитание физических качеств
P26	Физическая подготовка киберспортсменов	УК-7-У1;УК-7-В1	1. Виды спорта 2. Система упражнений 3. Нормативы 4. Исследования, изучающие влияние физических упражнений на результаты в киберспорте

### 5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (билеты, тесты и т.п.)

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

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
--	---------------------	----------	------------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л2.1	Фурманов А.Г	Оздоровительная физическая культура: учебник		, 2003
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л3.1	Г.А. Зайцева	№3131 Физическая культура - минимум ка зачету: учебно-методическое пособие		Изд. Дом НИТУ МИСиС, 2017
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>				
Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российской Федерации.		Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал.		Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/">http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/</a>	
<b>6.3 Перечень программного обеспечения</b>				
П.1	Microsoft Teams			
П.2	Браузер Yandex			
<b>6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b>				
И.1	<a href="http://www.informika.ru">www.informika.ru</a> .			
И.2	<a href="http://www.window.edu.ru">www.window.edu.ru</a> .			
И.3	<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>			

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Ауд.	Назначение	Вид	Оснащение
138	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, практических занятий		1 шт. - Экран настенный 200x200 см; 1 шт. - Проектор Acer с потолочным креплением P 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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» для студентов заочной формы обучения реализуется с помощью дистанционных технологий с применением электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) и Microsoft

Teams.

Лекционные занятия проводятся в период подготовки к промежуточной аттестации в форме вебинара.

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

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» предполагает:

- индивидуальные занятия физическими упражнениями для совершенствования своей физической подготовки и двигательных навыков (занятия в спортивных секциях, клубах).

- занятия упражнениями оздоровительной направленности (прогулки на лыжах, медленный бег, ходьба, плавание, ритмическая гимнастика, езда на велосипеде, туризм и др.).

- занятия физическими упражнениями в режиме дня (утренняя гимнастика, корригирующие упражнения).

- занятия с целью активного отдыха для восстановления умственной работоспособности.

В самостоятельных занятиях студентов необходимо широкое использование средств физического воспитания для всестороннего физического воздействия, в том числе оказывающих влияние на сосудистую систему головного мозга (дыхательная гимнастика, упражнения для мышц зрительного аппарата, для релаксации и т.п.).

На начальном этапе таких занятий желательно предпочтение отдать индивидуальной форме. Она позволяет наиболее эффективно учитывать индивидуальные особенности и, в частности, психологическую и физическую готовность индивида к выбору программы, определению нагрузки и др. Тренироваться рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа.

Заниматься лишь один раз в неделю нецелесообразно, т.к. это не только не способствует повышению уровня тренированности организма, но и может привести к травмам. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня. Не рекомендуется тренироваться со значительными нагрузками утром сразу после сна натощак.

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать всестороннему развитию физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Структура самостоятельного тренировочного занятия должна состоять из трех частей (разминки, основной части и заминки).

Методика проведения занятий женщин также имеет свои особенности. По сравнению с мужчинами тренировочные занятия с ними должны отличаться меньшей физиологической нагрузкой и более постепенным нарастанием ее объема и интенсивности. Содержание занятий, особенно для начинающих, должно быть интересным, эмоциональным, разнообразным, для развития всех мышечных групп. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительнее, чем при тренировке мужчин.

Наряду с упражнениями, укрепляющими мышцы спины, брюшного пресса и тазового дна, особое место должно отводиться упражнениям, способствующим поддержанию высокой подвижности различных отделов позвоночника, в том числе и шейного. При выполнении упражнений следует избегать резких сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

Основными средствами обеспечения самостоятельной работы студентов являются ресурсы НФ НИТУ «МИСиС», периодическая литература по физической культуре, интернет ресурсы, учебно-методические пособия и методические рекомендации преподавателя.

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

Текущий контроль проводится в форме самостоятельной работы (реферат) в течение семестра с целью определения уровня владения теоретической и практической подготовкой.

Промежуточная аттестация – зачет проводится в устной форме или тестирования с применением дистанционных технологий.

Для освоения дисциплины «Физическая культура» студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок.

Особый порядок освоения дисциплины устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности физических возможностей студентам предлагаются самостоятельные занятия:

1. Подвижные занятия адаптивной физической культурой.
2. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.
3. Малоподвижные игры.
4. Занятия коррекционно-оздоровительной направленности.

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

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

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

- 1) зарегистрироваться на курс;
- 2) ознакомиться с содержанием курса, вопросами для самостоятельной подготовки, условиями допуска к аттестации, формой промежуточной аттестации (зачет/экзамен), критериями оценивания и др.;
- 3) изучать учебные материалы, размещенные преподавателем. В т.ч. пользоваться литературой, рекомендованной преподавателем, переходя по ссылкам;
- 4) пользоваться библиотекой, в т.ч. для выполнения письменных работ (контрольные, домашние работы, курсовые

работы/проекты);

5) ознакомиться с заданием к письменной работе, сроками сдачи, критериями оценки. В установленные сроки выполнить работу(ы), подгрузить файл работы для проверки. Рекомендуется называть файл работы следующим образом (название предмета (сокращенно), группа, ФИО, дата актуализации (при повторном размещении)). Например, Элективные курсы по физической культуре и спорту\_Иванов\_И.И.\_БЭК-24оз\_20.04.2024. Если работа содержит рисунки, формулы, то с целью сохранения форматирования ее нужно подгружать в pdf формате.

Работа, размещаемая в электронном курсе для проверки, должна:

- содержать все структурные элементы: титульный лист, введение, основную часть, заключение, список источников, приложения (при необходимости);
- быть оформлена в соответствии с требованиями.

Преподаватель в течение установленного срока (не более десяти дней) проверяет работу и размещает в комментариях к заданию рецензию. В ней он указывает как положительные стороны работы, так замечания. При наличии в рецензии замечаний и рекомендаций, нужно внести поправки в работу, отправить ее заново для повторной проверки. При этом важно следить за сроками, в течение которых должно быть выполнено задание. При нарушении сроков, указанных преподавателем, возможность направить работу остается, но система выводит сообщение о нарушении сроков. По окончании семестра загрузить работу не получится;

6) пройти тестовые задания, освоив рекомендуемые учебные материалы

7) отслеживать свою успеваемость;

8) читать объявления, размещаемые преподавателем, давать обратную связь;

9) создавать обсуждения и участвовать в них (обсуждаются общие моменты, вызывающие вопросы у большинства группы);

10) проявлять регулярную активность на курсе.

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