

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 26.05.2026 19:31:53
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 22.03.02 Metallургия
Metallургия черных металлов

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

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

Направление подготовки 22.03.02 Metallургия

Образовательная программа 22.03.02 Metallургия / Metallургия черных металлов

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **72**

Виды контроля на курсах:

зачет 1
контрольная работа 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	60	60	60	60
В том числе сам. работа в рамках ФОС		5		
Часы на контроль	8	8	8	8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

без степени, Ст. препод., Нечетов Василий Геннадьевич

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Составлен на основании учебного плана:

22.03.02_26_Металлургия_ПрМЧМ_заоч..plx, утвержденного Ученым советом НИТУ МИСИС в составе соответствующей ОПОП ВО 22.03.02 Metallurgy Metallurgy черных металлов протокол от 27.11.2025 №68.

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.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	
2.2.2	Элективные курсы по физической культуре и спорту	

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 в общекультурной подготовке студента /Пр/	1	4	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р1
1.2	Самостоятельное изучение учебного материала: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	1	1	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	
1.3	Спорт и спортивная тренировка /Ср/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	:Вебинар		

	Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности							
2.1	Философские концепции здоровья /Ср/	1	1	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
2.2	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
2.3	Элементы физической культуры личности /Ср/	1	1	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
	Раздел 3. Базовые виды физкультурно - оздоровительной деятельности							
3.1	Легкая атлетика /Ср/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
3.2	Гимнастика /Ср/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
3.3	Плавание /Ср/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
3.4	Лыжная подготовка /Ср/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
3.5	Спортивные игры /Ср/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастики /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
	Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ2	
4.2	Прикладные виды спорта /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
4.4	Производственная гимнастика /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
	Раздел 5. Основные физические качества человека							

5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
5.2	Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		
5.3	Методика воспитания физических качеств /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
Раздел 6. Виды физической подготовки студента								
6.1	Специальная физическая подготовка /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
6.2	Общая физическая подготовка /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			Р2
6.3	Профессионально прикладная физическая подготовка /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ2	
Раздел 7. Физкультурно рекреационная деятельность								
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
7.2	Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	1	2					
7.3	Цель и задачи физкультурно рекреационной деятельности /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			
7.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2		КМ3	
Раздел 8. Самоконтроль студента								
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
8.2	Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
8.3	Причины спортивного травматизма /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний								
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Ср/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			

9.2	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
9.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
	Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений							
10.1	Основы техники физических упражнений /Ср/	1	1	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/	1	1	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
10.3	Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	1	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
10.4	Зачет /Ср/	1	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ3	
	Раздел 11. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам							
11.1	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/	1	3	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ1,К М2,КМ 3	
11.2	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/	1	2	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	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-7-31	<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. Многообразии основных форм физического воспитания студентов.

КМЗ	Вопросы для самостоятельной подготовки	УК-7-31	<ol style="list-style-type: none"> 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.
-----	----------------------------------------	---------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Код работы	Название работы	Проверяемые индикаторы компетенций	Содержание работы
Р1	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования	УК-7-У1;УК-7-В1	Профессиональное образование и виды физической культуры

P2	Контрольная работа (реферат)	УК-7-У1;УК-7-В1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура и ее виды. 2. Основные понятия теории и методики физического воспитания. 3. Система физического воспитания в нашей стране. 4. Цель и задачи физического воспитания в Вузе. 5. Виды воспитания и их связь с физической культурой. 6. Физическая культура личности. 7. Методические принципы физического воспитания. 8. Средства и методы физического воспитания 9. Правила соревнований по различным видам спорта. 10. Физические упражнения и их классификация по различным признакам. 11. Техника физического упражнения и процесс обучения. 12. Основы воспитания физических качеств человека. 13. Прикладные виды спорта и жизненно необходимые навыки. 14. Здоровье и его виды. 15. Здоровый образ жизни и его составляющие. 16. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. 17. Виды спортивной подготовки. 18. Оздоровительная направленность физического воспитания. 19. Спортивная направленность физического воспитания. 20. Современные концепции физического воспитания 21. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания. 22. Легкая атлетика как средство физического воспитания. 23. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. 24. Спортивные и прикладные способы плавания. 25. Развитие физических качеств на занятиях по лыжной подготовке. 26. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности. 27. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий. 28. Классификация и виды атлетической гимнастики. 29. Значение аэробных упражнений в оздоровительной физической культуре. 30. Структура и содержание фитнес-программ. 31. Новые направления оздоровительной физической культуры. 32. Средства и методы атлетической и ритмической гимнастики. 33. Классификация и виды ритмической гимнастики. 34. Организация и проведение соревнований. 35. Физкультурно-рекреационная деятельность студента. 36. Последовательность подготовки и содержание туристического похода. 37. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. 38. Производственная физическая культура. 39. Физическая культура в профилактике профессиональных заболеваний. 40. Причины и профилактика спортивного травматизма.
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)

Зачет по дисциплине складывается из следующих составляющих: выполнение контрольной работы и тестов

Критерии оценки выполнения контрольной работы.

Подготовленная и оформленная в соответствии с требованиями контрольная работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в работе проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);
- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);- личные заслуги автора (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора)
- культура оформления материалов работы (соответствие всем стандартным требованиям);
- знания и умения на уровне требований данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, способность к обобщению);- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности исследования, спорность или однозначность выводов);
- использование литературных источников.

Объективность оценки работы преподавателем заключается в определении ее положительных и отрицательных сторон, по совокупности которых он окончательно оценивает представленную работу. При положительном заключении работа оценивается по системе зачтено/не зачтено, о чем делается соответствующая запись.

При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

Критерии оценки ответов в тестах в электронной форме.

Процент правильных ответов:

от 50 до 100% - зачтено

менее 50% - незачтено

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	Тумаян 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.	http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российской Федерации.	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	Вид	Оснащение
138	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, практических занятий	Лек	1 шт. - Экран настенный 200х200 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

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