

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 20.08.2025 17:57:27  
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**

## Рабочая программа дисциплины (модуля)

## Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль Прикладная информатика в технических системах

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328 Формы контроля на курсах:

в том числе:

аудиторные занятия 8

самостоятельная работа 320

### 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                          | 160 | 160 | 160 | 160 | 320   | 320 |
| В том числе сам. работа в рамках ФОС |     |     |     |     |       |     |
| Итого                                | 164 | 164 | 164 | 164 | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*Ст. преп, Нечетов В.Г.*

Рабочая программа

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

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 09.03.03 Прикладная информатика (приказ от 05.03.2020 г. № 95 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

09.03.03 Прикладная информатика, 09.03.03\_24\_Прикладная информатика\_ПрПИВТС\_заоч.plx Прикладная информатика в технических системах, утвержденного Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" в составе соответствующей ОПОП ВО 30.11.2023, протокол № 49

Утверждена в составе ОПОП ВО:

09.03.03 Прикладная информатика, Прикладная информатика в технических системах, утвержденной Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" 30.11.2023, протокол № 49

Рабочая программа одобрена на заседании

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

Протокол от 12.03.2025 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, педагогических 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.В |
| 2.1      | Требования к предварительной подготовке обучающегося:                                                          |      |
| 2.1.1    | Физическая культура и спорт                                                                                    |      |
| 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 значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Уметь:**

УК-7-У1 оценивать индивидуально-личностные и физические качества.

**Владеть:**

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</b>      |                |       |                                    |                                                       |                                    |     |                    |
| 1.1         | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/ | 2              | 2     | УК-7-31 УК-7-У1                    | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ1 | Р1                 |

|     |                                                                                                                                               |   |   |                 |                                                       |  |     |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------|-------------------------------------------------------|--|-----|----|
| 1.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/ | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ1 | Р1 |
| 1.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Спорт и спортивная тренировка /Ср/                                           | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |  | КМ1 | Р1 |
|     | <b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>                                                                                            |   |   |                 |                                                       |  |     |    |
| 2.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы техники физических упражнений /Ср/                                    | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2                            |  | КМ1 | Р1 |
| 2.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы тактических действий в различных видах спорта /Ср/                    | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |  | КМ1 | Р1 |
| 2.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики судейства /Ср/                                               | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |  | КМ1 | Р1 |
|     | <b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>                                                                       |   |   |                 |                                                       |  |     |    |
| 3.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Гимнастика /Ср/                                                              | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2                    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Легкая атлетика /Ср/                                                         | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Плавание /Ср/                                                                | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Лыжная подготовка /Ср/                                                       | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2                    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.5 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Спортивные игры /Ср/                                                         | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |  | 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-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |  | КМ1 | Р1 |

|     |                                                                                                                                  |   |    |                 |                                               |                                    |     |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-----------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|-----|----|
| 4.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Прикладные виды спорта /Ср/                                     | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э2           |                                    | КМ1 | Р1 |
| 4.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/ | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2        |                                    | КМ1 | Р1 |
| 4.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Производственная гимнастика /Ср/                                | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2                |                                    | КМ1 | Р1 |
| 4.5 | Зачет /Зачёт/                                                                                                                    | 2 | 8  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |                                    | 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-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2        |                                    | КМ2 | Р1 |
| 5.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства воспитания гибкости, выносливости /Ср/                 | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2        |                                    | КМ2 | Р1 |
| 5.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Методика воспитания физических качеств /Ср/                     | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2        |                                    | КМ2 | Р1 |
|     | <b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>                                                                             |   |    |                 |                                               |                                    |     |    |
| 6.1 | Общая физическая подготовка /Пр/                                                                                                 | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1           | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2 | Р2 |
| 6.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Специальная физическая подготовка /Ср/                          | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1           |                                    | КМ2 | Р2 |
| 6.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/           | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1           |                                    | 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-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1            |                                        | КМ2 | Р2 |
| 7.2  | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/          | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1            |                                        | КМ2 | Р2 |
| 7.3  | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/     | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1            |                                        | КМ2 | Р2 |
|      | <b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>                                                                                               |   |    |                 |                                               |                                        |     |    |
| 8.1  | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/                        | 2 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2            |                                        | КМ2 | Р2 |
| 8.2  | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/                         | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2            |                                        | КМ2 | Р2 |
| 8.3  | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/                       | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2            |                                        | КМ2 | Р2 |
| 8.4  | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Причины спортивного травматизма /Ср/                                | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2            |                                        | КМ2 | Р2 |
| 8.5  | Зачет /Зачёт/                                                                                                                        | 2 | 8  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |                                        | КМ2 | Р1 |
|      | <b>Раздел 9. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам</b>                                                         |   |    |                 |                                               |                                        |     |    |
| 9.1  | Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/                                                                           | 2 | 0  |                 |                                               |                                        |     |    |
| 9.2  | Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/                                                                           | 2 | 0  |                 |                                               |                                        |     |    |
|      | <b>Раздел 10. Профилактика профессиональных заболеваний</b>                                                                          |   |    |                 |                                               |                                        |     |    |
| 10.1 | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/                                                                                    | 3 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         | Дистанционн<br>ое обучение:<br>Вебинар | КМ3 | Р2 |

|      |                                                                                                                                                       |   |    |                 |                                               |  |     |    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-----------------|-----------------------------------------------|--|-----|----|
| 10.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/ | 3 | 32 | УК-7-31         | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2        |  | КМ3 | Р2 |
| 10.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/               | 3 | 32 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2        |  | КМ3 | Р2 |
|      | <b>Раздел 11. Виды спорта и системы физических упражнений</b>                                                                                         |   |    |                 |                                               |  |     |    |
| 11.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы техники физических упражнений /Ср/                                            | 3 | 34 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2        |  | КМ3 | Р2 |
| 11.2 | Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/                                    | 3 | 32 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2        |  | КМ3 | Р2 |
| 11.3 | Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/                     | 3 | 26 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2        |  | КМ3 | Р2 |
| 11.4 | /Зачёт/                                                                                                                                               | 3 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ3 | Р2 |
|      | <b>Раздел 12. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам</b>                                                                         |   |    |                 |                                               |  |     |    |
| 12.1 | Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/                                                                                            | 3 | 0  |                 |                                               |  |     |    |
| 12.2 | Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/                                                                                            | 3 | 0  |                 |                                               |  |     |    |

## 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;УК-7-У1                    | <p>1.Значение физической культуры и спорта в жизни человека.</p> <p>2.Задачи и функции ФК</p> <p>3.История развития физической культуры как дисциплины.</p> <p>4.Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.</p> <p>5.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.</p> <p>6.Процесс организации здорового образа жизни.</p> <p>7.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.</p> <p>8.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.</p> <p>9.Основные системы оздоровительной физической культуры.</p> <p>10.Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.</p> <p>11.Физическая культура в семье.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| КМ2                                                                                                                   | Контрольный тест № 2 по теме"Здоровый образ жизни"             | УК-7-31;УК-7-У1                    | <p>1.Основы лечебной физкультуры. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.</p> <p>2.Закаливание. Баня. Влияние бани на организм.</p> <p>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;УК-7-У1                    | <p>1.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.</p> <p>2.Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.</p> <p>3.Виды бега и их влияние на здоровье человека.</p> <p>4.Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>5. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании студентов.</p> <p>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>                                                                                                         |
| <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 | Контрольная работа (реферат) по прикладной физической культуре | УК-7-31;УК-7-У1 | <p>Темы контрольных работ (рефератов) по прикладной физической культуре</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в общекультурной 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 проведения 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</li> </ol> |
|----|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                              |                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P2                                                                                           | Контрольная работа (реферат) по оздоровительной физической культуре | УК-7-31;УК-7-У1 | <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> |
| <b>5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)</b> |                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Экзамен 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, эл. адрес                                                                                                                                   |
|------|---------------------------------|-----------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.1 | Шулятьев В.М.<br>Побыванец В.С. | Физическая культура студента: учебное пособие |            | РУДН, 2012,<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view&amp;book_id=226786</a> |
| Л1.2 | А.Б.Муллер и др.-               | Физическая культура: учебник и практикум      |            | 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 | Бароненко В.А.,<br>Рапопорт А.А. | Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие |            | ИНФРА-М, 2009,               |

##### 6.1.3. Методические разработки

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

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

|    |                                                                                         |                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> |

#### 6.3 Перечень программного обеспечения

|     |                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------|
| П.1 | Microsoft Teams                                                      |
| П.2 | Microsoft Office 2007 Russian Academic OpenLicensePack NoLevel Acdmc |
| П.3 | Браузер Google Chrome                                                |

#### 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 Mikassa 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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» для студентов заочной формы обучения 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».

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 натошак.

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 сотрясаний 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.

Для освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» 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.
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.)

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;
- 3) изучать учебные материалы, размещенные преподавателем. В т.ч. пользоваться литературой, рекомендованной преподавателем, переходя по ссылкам;
- 4) пользоваться библиотекой;
- 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 \_Иванов\_И.И.\_БМТ-19\_20.04.2023. 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.