

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)

Физическая культура и спорт

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 **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Формы контроля на курсах: зачет 1
в том числе:		
аудиторные занятия	4	
самостоятельная работа	60	
часов на контроль	8	

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				
Часы на контроль	8	8	8	8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.п.н, Доцент, Жданов С.И.

Рабочая программа

Физическая культура и спорт

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.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	Элективные курсы по физической культуре и спорту	
2.2.2	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 использовать средства и методы физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности

Владеть:

УК-7-В1 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств.

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 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р1
1.2	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2		КМ1	
1.3	Спорт и спортивная тренировка /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			

	Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности							
2.1	Философские концепции здоровья /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Э2			
2.2	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
2.3	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Гимнастика /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.2	Легкая атлетика /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.3	Плавание /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.4	Лыжная подготовка /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.5	Спортивные игры /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1		КМ2	
4.2	Прикладные виды спорта /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
4.4	Производственная гимнастика /Ср/	1	0	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
	Раздел 5. Основные физические качества человека							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
5.2	Средства воспитания гибкости, выносливости /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
5.3	Методика воспитания физических качеств /Ср/	1	0		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Общая физическая подготовка /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			Р2

6.2	Специальная физическая подготовка /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
6.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность							
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
7.2	Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
7.3	Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
7.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	1	0	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	Раздел 8. Самоконтроль студента							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.2	Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.3	Причины спортивного травматизма /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
	Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
9.2	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
9.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений							
10.1	Основы техники физических упражнений /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.2	Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			

10.3	Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.4	/Зачёт/	1	8	УК-7-У1			КМ3	
	Раздел 11. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам							
11.1	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/	1	0					
11.2	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/	1	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	Контрольная работа №1 по теме "Физическая культура и спорт"	УК-7-У1	1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. 3. Понятие о двигательном умении и двигательном навыке. 4. Некоторые отрицательные реакции организма на занятиях по физической культуре и спорту. 5. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации. 6. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование). 7. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности. 8. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.
КМ2	Контрольная работа №2 по теме "Профессионально- прикладная физическая подготовка"	УК-7-У1	1. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. 2. Методические принципы физического воспитания. 3. Средства и методы физического воспитания. 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка у студентов инженерных и экономических специальностей. 6. Производственная физическая культура. 7. Прикладные виды спорта и жизненно необходимые навыки. 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. 9. Организация и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. 10. Многообразие основных форм физического воспитания студентов.

КМЗ	Зачет	УК-7-У1	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 в общекультурной подготовки студента	УК-7-У1	Виды физической культуры

P2	Написание реферата на одну из тем	УК-7-B1	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 (описание билетов, тестов и т.п.)			
Экзамен 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

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

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л2.2	Фурманов А.Г	Оздоровительная физическая культура: учебник		, 2003,
Л2.3	Бароненко В.А., Рапопорт А.А.	Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие		ИНФРА-М, 2009,

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российской Федерации.	Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал.	Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/

6.3 Перечень программного обеспечения

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

6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

И.1	www.informika.ru .
И.2	www.window.edu.ru .
И.3	www.wikipedia.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Ауд.	Назначение	Оснащение
138	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, практических занятий	Комплект учебной мебели на 32 места для обучающихся, 1 стационарный компьютер для преподавателя с выходом в интернет, проектор, экран настенный, доска аудиторная меловая, веб камера, колонки, лицензионные программы MS Office, MS Teams, антивирус Dr.Web.
Спортивный зал	Спортивный зал	Набор туристической мебели, 1 шт., подставка под штангу, 1 шт., турник-брусья, 1 шт., гири, 5 шт., гриф (штанга), 3 шт., маты гимнастические, 5 шт., медицинбол, 4 шт., мяч 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 «Физическая культура» 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».

Лекционные занятия проводятся в период подготовки к промежуточной аттестации.

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 «Физическая культура» 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, корректирующие 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 сотрясений тела (прыжки со значительной высоты и т.п.), а также упражнений, требующих мгновенных сильных напряжений и усилий при подъеме груза, столкновений с соперником и др.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) зарегистрироваться на курс;
- 2) ознакомиться с содержанием курса, вопросами для самостоятельной подготовки, условиями допуска к аттестации, формой промежуточной аттестации (зачет/экзамен), критериями оценивания и др.;
- 3) изучать учебные материалы, размещенные преподавателем. В т.ч. пользоваться литературой, рекомендованной преподавателем, переходя по ссылкам;
- 4) пользоваться библиотекой, в т.ч. для выполнения письменных работ (контрольные, домашние работы, курсовые работы/проекты);
- 5) ознакомиться с заданием к письменной работе, сроками сдачи, критериями оценки. В установленные сроки выполнить работу(ы), подгрузить файл работы для проверки. Рекомендуется называть файл работы следующим образом (название предмета (сокращенно), группа, ФИО, дата актуализации (при повторном размещении)). Например, Экономика_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.