

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
 Должность: Директор филиала  
 Дата подписания: 17.08.2024 10:17:30  
 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**

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 **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

Формы контроля в семестрах:  
зачет 1, 2

в том числе:

аудиторные занятия 68

самостоятельная работа 4

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

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

Программу составил(и):

*к.п.н, Доцент, Жданов С.И.*

Рабочая программа

**Физическая культура**

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» по направлению подготовки 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\_22\_Прикладная информатика\_ПрПИВТС.rlx Прикладная информатика в технических системах, утвержденного Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" в составе соответствующей ОПОП ВО 30.11.2021, протокол № 30

Утверждена в составе ОПОП ВО:

09.03.03 Прикладная информатика, Прикладная информатика в технических системах, утвержденной Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" 30.11.2021, протокол № 30

Рабочая программа одобрена на заседании

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

Протокол от 13.03.2024 г., №3

Руководитель подразделения к.э.н., доцент Измайлова А.С.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ**

1.1	Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.2	Задачи дисциплины:
1.3	понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.4	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.5	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.6	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
1.7	приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.8	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

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

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

**Знать:**

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

**Уметь:**

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

**Владеть:**

УК-7-В1 опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт</b>							
1.1	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/	1	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р1
1.2	Физическая культура в общекультурной подготовке студента /Пр/	1	4	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р2
1.3	Спорт и спортивная тренировка /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р3

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

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

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

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

#### 5.1. Контрольные мероприятия (контрольная работа, тест, коллоквиум, экзамен и т.п), вопросы для самостоятельной подготовки

Код КМ	Контрольное мероприятие	Проверяемые индикаторы компетенций	Вопросы для подготовки
КМ1	Контрольная работа №1 по теме "Физическая культура и спорт"	УК-7-31	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.</li> <li>3. Понятие о двигательном умении и двигательном навыке.</li> <li>4. Некоторые отрицательные реакции организма на занятиях по физической культуре и спорту.</li> <li>5. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.</li> <li>6. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).</li> <li>7. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>8. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.</li> </ol>

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

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

Код работы	Название работы	Проверяемые индикаторы компетенций	Содержание работы
P1	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования	УК-7-У1;УК-7-В1	Профессиональное образование и виды физической культуры.
P2	Физическая культура в общекультурной подготовке студента	УК-7-У1;УК-7-В1	Физическая культура в Вузе
P3	Спорт и спортивная тренировка	УК-7-У1;УК-7-В1	Спортивная деятельность студента
P4	Философские концепции здоровья	УК-7-У1;УК-7-В1	Виды здоровья
P5	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность	УК-7-У1;УК-7-В1	Здоровый образ жизни
P6	Элементы физической культуры личности	УК-7-У1;УК-7-В1	Физическая культура студента
P7	Легкая атлетика	УК-7-У1;УК-7-В1	Виды легкой атлетики
P8	Гимнастика	УК-7-У1;УК-7-В1	Виды гимнастики

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



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

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

Экзамен не предусмотрен

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

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

Зачет по дисциплине складывается из следующих составляющих:  
выполнение домашней работы и тестов в электронном курсе

Критерии оценки ответов на тесты в электронном курсе

Процент правильный ответов:

от 50 до 100% - зачтено

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л1.1	Шулятьев В.М. Побыванец В.С.	Физическая культура студента: учебное пособие		РУДН, 2012, <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		М.: Юрайт, 2019,

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год, эл. адрес
Л2.1	В.И. Ильинича. М.:	Физическая культура студента : учебник		М.: Гардарики, 2001,
Л2.2	Фурманов А.Г	Оздоровительная физическая культура: учебник		, 2003,
Л2.3	Туманян Г.С.	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие		Академия, 2009,

<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>		
Э1	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>
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российской Федерации.	Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
<b>6.3 Перечень программного обеспечения</b>		
П.1	Браузер Google Chrome	
П.2	Microsoft Teams	
П.3	Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level	
<b>6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b>		
И.1	<a href="http://www.informika.ru">www.informika.ru</a>	
И.2	<a href="http://www.window.edu.ru">www.window.edu.ru</a>	
И.3	<a href="http://www.wikipedia.ru">www.wikipedia.ru</a>	

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>		
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.

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>
<p>Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов, а также использовании различных форм проведения занятий.</p> <p>Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности.</p> <p>Оценка знаний, умений, навыка характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.</p> <p>Теоретические занятия формируют системы научно-практических знаний о физической культуре студента, санитарно-гигиенической грамотности, а также профессиональной и гуманитарной культуры.</p> <p>Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Промежуточная аттестация – зачет по дисциплине складывается из следующих составляющих: выполнение домашней работы и тестов.</p> <p>Студенты основного, специального и спортивного отделения, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования с записью в зачетной книжке «зачтено». Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий, овладение методическими умениями и навыками.</p> <p>Реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе практических занятий в</p>

сочетании с внеаудиторной работой, применение мультимедийных технологий в образовательном процессе, проведение вебинаров с применением электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), в электронном курсе по дисциплине. Электронный курс позволяет использовать специальный контент и элементы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Используется преимущественно для асинхронного взаимодействия между участниками образовательного процесса посредством сети «Интернет».

Программа оценивания учебной деятельности студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Студенты с ограниченными возможностями, по возможности, посещают практические занятия коррекционно-оздоровительной направленности и на протяжении семестра ведут дневник самоконтроля

Самостоятельно составляют индивидуальный комплекс физических упражнений с учетом индивидуального отклонения в состоянии здоровья с указанием дозировки.

Подготавливают презентации для методико-практического занятия по основной или дополнительной тематике (по согласованию с преподавателем).

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

Студентам-инвалидам предлагается задание и специальный комплекс упражнений для самостоятельного физического совершенствования. Для студентов с ограниченными возможностями здоровья проводятся занятия с доступной физической нагрузкой, учитывающей особенности каждого студента. Особый порядок освоения дисциплины устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности физических возможностей студентам предлагаются:

1. Подвижные занятия адаптивной физической культурой
2. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта
3. Темы рефератов, которые оцениваются на основании опроса по теории и представления рефератов в установленные преподавателями сроки.

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

Преимущественно для синхронного взаимодействия между участниками образовательного процесса посредством сети «Интернет» используется Microsoft Teams (MS Teams). Чтобы полноценно использовать его возможности нужно установить приложение MS Teams на персональный компьютер и телефон. Старостам нужно создать группу в MS Teams.

Участие в группе позволяет:

- слушать лекции;
- работать на практических занятиях;
- быть на связи с преподавателем, задавая ему вопросы или отвечая на его вопросы в общем чате группы в рабочее время с 9.00 до 17.00;
- осуществлять совместную работу над документами (вкладка «Файлы»).

При проведении занятий в дистанционном синхронном формате нужно всегда работать с включенной камерой.

Исключение – если преподаватель попросит отключить камеры и микрофоны в связи с большими помехами. На аватарках должны быть исключительно деловые фото.

При проведении лекционно-практических занятий ведется запись. Это дает возможность просмотра занятия в случае невозможности присутствия на нем или при необходимости вновь обратиться к материалу и заново его просмотреть.