

Документ подписан простой электронной подписью.  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
 Должность: Директор филиала  
 Дата подписания: 27.05.2026 12:11:33  
 Уникальный программный ключ:  
 10730ffe6b1ed036b744b6e9d97700b86e5c04a7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**  
**«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»**  
**Новотроицкий филиал**

Приложение 4

к ОПОП ВО 22.03.02 Metallургия  
 Metallургия черных металлов

## Рабочая программа дисциплины

# Физическая культура и спорт

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

Направление подготовки 22.03.02 Metallургия

Образовательная программа 22.03.02 Metallургия / Metallургия черных металлов

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ** Виды контроля в семестрах:

Часов по учебному плану **72** **зачет 1,2**

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	17	17	34	34	51	51
Итого ауд.	17	17	34	34	51	51
Контактная работа	17	17	34	34	51	51
Сам. работа	19	19	2	2	21	21
В том числе сам. работа в рамках ФОС						
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

*без степени, Ст. препод., Нечетов Василий Геннадьевич*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

Составлен на основании учебного плана:

22.03.02\_25\_Металлургия\_ПрМЧМ .plx.plx, утвержденного Ученым советом НИТУ МИСИС в составе соответствующей ОПОП ВО 22.03.02 Metallurgy Metallurgy черных металлов протокол от 25.12.2024 №58.

Рабочая программа одобрена на заседании

**Кафедра металлургических технологий и оборудования (Новотроицкий филиал)**

Протокол от 11.03.2026 г., №3.

Руководитель подразделения Нефедов Андрей Викторович.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ**

1.1	Формирование умения личности студента поддерживать на должном уровне физическую подготовленность средствами физической культуры, использовать разнообразные методики здоровьесбережения для осуществления профессиональной деятельности и работы в команде
1.2	Задачи дисциплины:
1.3	1. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.4	2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.5	3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
1.6	4. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Блок ОП:		Б1.Б
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**

<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
УК-7-31	научно-методические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни
<b>Уметь:</b>	
УК-7-У1	использовать средства и методы физической культуры для организации индивидуальных физкультурно оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности
<b>Владеть:</b>	
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	3	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р1
1.2	Физическая культура вобщекультурной подготовке студента /Пр/	1	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар	КМ1	Р2
1.3	Спорт и спортивная тренировка /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	: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	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р4
2.2	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р5
2.3	Элементы физической культуры личности /Пр/	1	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р6
<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно - оздоровительной деятельности</b>								
3.1	Легкая атлетика /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р7
3.2	Гимнастика /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р8
3.3	Плавание /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р9
3.4	Лыжная подготовка /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р10
3.5	Спортивные игры /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р11
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастики /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р12
<b>Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка</b>								
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р13
4.2	Прикладные виды спорта /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р14
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р15
4.4	Производственная гимнастика /Ср/	1	3	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		Р16
<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	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		P17
5.2	Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Вебинар		P18
5.3	Методика воспитания физических качеств /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P19
<b>Раздел 6. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам</b>								
6.1	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/	1	0	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ1	
6.2	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/	1	0	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P1,P2,P3,P4,P5,P6,P7,P8,P9,P10,P11,P12,P13,P14,P15,P16,P17,P18,P19
<b>Раздел 7. Виды физической подготовки студента</b>								
7.1	Специальная физическая подготовка /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P20
7.2	Общая физическая подготовка /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P21
7.3	Профессионально прикладная физическая подготовка /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ2	P22
<b>Раздел 8. Физкультурно рекреационная деятельность</b>								
8.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			P23
8.2	Цель и задачи физкультурно рекреационной деятельности /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2			P24
8.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2		КМ3	P25
<b>Раздел 9. Самоконтроль студента</b>								
9.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P26

9.2	Значение самоконтроля в жизни студента /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P27
9.3	Реакции организма на физическую нагрузку /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P28
9.4	Причины спортивного травматизма /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P29
<b>Раздел 10. Профилактика профессиональных заболеваний</b>								
10.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P30
10.2	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P31
10.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P32
<b>Раздел 11. Виды спорта и системы физических упражнений</b>								
11.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P33
11.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P34
11.3	Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности /Ср/	2	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			
<b>Раздел 12. Подготовка к контрольным мероприятиям и выполняемым работам</b>								
12.1	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к КМ /Ср/	2	0	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2		КМ2,К М3	
12.2	Объем часов самостоятельной работы на подготовку к ВР /Ср/	2	0	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2			P20,P21, P22,P23, P24,P25, P26,P27, P28,P29, P30,P31, P32,P33, P34

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

<b>5.1. Контрольные мероприятия (контрольная работа, тест, коллоквиум, экзамен и т.п), вопросы для самостоятельной подготовки</b>			
Код КМ	Контрольное мероприятие	Проверяемые индикаторы компетенций	Вопросы для подготовки
КМ1	Контрольная работа №1 по теме "Физическая культура и спорт"	УК-7-31	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.</li> <li>3. Понятие о двигательном умении и двигательном навыке.</li> <li>4. Некоторые отрицательные реакции организма на занятиях по физической культуре и спорту.</li> <li>5. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.</li> <li>6. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).</li> <li>7. Индивидуальный подход к выбору вида 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-7-31	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека.</li> <li>2. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>3. Средства и методы физического воспитания.</li> <li>4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</li> <li>5. Профессионально-прикладная физическая подготовка у студентов инженерных и экономических специальностей.</li> <li>6. Производственная физическая культура.</li> <li>7. Прикладные виды спорта и жизненно необходимые навыки.</li> <li>8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</li> <li>9. Организация и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.</li> <li>10. Многообразие основных форм физического воспитания студентов.</li> </ol>
КМ3	Контрольная работа №3 по теме "Физкультурно-рекреационная деятельность"	УК-7-31	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.</li> <li>2. Основные положения методики закаливания,</li> <li>3. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг и др.)</li> <li>4. Причины, методы определения и коррекции нарушений 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 сдаче норм ГТО.</li> <li>8. Восстановление организма в процессе занятий физическими упражнениями.</li> <li>9. Гигиенические требования при проведении физкультурных занятий.</li> <li>10. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.</li> </ol>
<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
Р1	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	Средства физической культуры в повышении 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	Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья
P19	Методика воспитания физических качеств	УК-7-У1;УК-7-В1	Основы методики физкультурных занятий
P20	Основы методики физкультурных занятий	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	Двигательная активность в свободное время	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 (билеты, тесты и т.п.)

Экзамен по дисциплине 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 контрольной работы и тестов в электронном курсе

Критерии оценки ответов на тесты в электронном курсе

Процент правильных ответов:

от 50 до 100% - зачтено

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.1	Шулятьев В.М. Побыванец В.С.	Физическая культура студента: учебное пособие		РУДН, 2012
Л1.2	А.Б.Муллер и др	Физическая культура: учебник и практикум		М.: Юрайт, 2019
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л2.1	Фурманов А.Г	Оздоровительная физическая культура: учебник		, 2003
Л2.2	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.		<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.		<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	Вид	Оснащение
138	Учебная аудитория для занятий лекционного типа, практических занятий	Лек	1 шт. - Экран настенный 200x200 см; 1 шт. - Проектор Асег с потолочным креплением Р 5206(3D) ; 1 шт. - Компьютер в сборе; 1 шт. - Ученическая доска; 17 шт. - Стол студенческий; 33 шт. - Стул; 3 шт. - Жалюзи.

Спортивный зал	Спортивный зал	Пр 1 шт. - Набор туристической мебели; 1 шт. - Подставка под штангу; 1 шт. - Турник "Брусья"; 5 шт. - Гири; 3 шт. - Гриф (штанга); 5 шт. - Маты гимнастические; 4 шт. - Медицинбол; 1 шт. - Мяч Mikasa MVA300; 2 шт. - Мяч баскетбольный 510; 2 шт. - Мяч баскетбольный Atemi BB-900; 6 шт. - Мяч волейбольный Mikasa 300; 1 шт. - Мяч мини футбольный; 3 шт. - Мяч футбольный; 1 шт. - Мяч футбольный SELECT; 2 шт. - Палатка 4-х местная; 1 шт. - Палатка 2-х местная; 2 шт. - Пистолет пневматический; 4 шт. - Ракетка для большого тенниса; 4 шт. - Ракетка для настольного тенниса; 2 шт. - Ракетка теннисная; 10 шт. - Ракетка для бадминтона; 1 шт. - Сетка волейбольная; 1 шт. - Скамья для пресса с наклоном; 1 шт. - Спальный мешок; 2 шт. - Шахматы; 3 шт. - Эспандеры.
----------------	----------------	--

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов, а также использовании различных форм проведения занятий. Практические занятия помогают приобрести опыт творческой практической деятельности, развивают самостоятельность в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют качества и свойства личности. Оценка знаний, умений, навыка характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи. Теоретические занятия формируют системы научно-практических знаний о физической культуре студента, санитарно-гигиенической грамотности, а также профессиональной и гуманитарной культуры. Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Промежуточная аттестация – зачет по дисциплине складывается из следующих составляющих: выполнение контрольной работы (реферата) и тестов. Студенты основного, специального и спортивного отделения, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования с записью в электронной зачетной книжке «зачтено». Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения занятий, овладение методическими умениями и навыками. Реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе практических занятий в сочетании с внеаудиторной работой, применение мультимедийных технологий в образовательном процессе, проведение вебинаров с применением электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС), в электронном курсе по дисциплине. Электронный курс позволяет использовать специальный контент и элементы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Используется преимущественно для асинхронного взаимодействия между участниками образовательного процесса посредством сети «Интернет». Программа оценивания учебной деятельности студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Студенты с ограниченными возможностями, по возможности, посещают практические занятия коррекционно - оздоровительной направленности и на протяжении семестра ведут дневник самоконтроля. Самостоятельно составляют индивидуальный комплекс физических упражнений с учетом индивидуального отклонения в состоянии здоровья с указанием дозировки. Подготавливают презентации для методико-практического занятия по основной или дополнительной тематике (по согласованию с преподавателем). Для освоения дисциплины «Физическая культура» студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок.

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

1. Подвижные занятия адаптивной физической культурой
2. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта

3. Темы рефератов, которые оцениваются на основании опроса по теории и представления рефератов в установленные преподавателями сроки.

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

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

- слушать лекции;
- работать на практических занятиях;
- быть на связи с преподавателем, задавая ему вопросы или отвечая на его вопросы в общем чате группы в рабочее время с 9.00 до 17.00;
- осуществлять совместную работу над документами (вкладка «Файлы»). При проведении занятий в дистанционном синхронном формате нужно всегда работать с включенной камерой. Исключение – если преподаватель попросит отключить камеры и микрофоны в связи с большими помехами. На аватарках должны быть исключительно деловые фото. При проведении лекционно-практических занятий ведется запись. Это дает возможность просмотра занятия в случае невозможности присутствия на нем или при необходимости вновь обратиться к материалу и заново его просмотреть