

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
 Должность: Директор филиала  
 Дата подписания: 2024.11.21.16  
 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

22.03.02 Металлургия

Профиль

Обработка металлов давлением

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 1, 2

аудиторные занятия 51

самостоятельная работа 21

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | Итого |    |
|---|---------|----|---------|----|-------|----|
|   | 18 3/6  | 18 |         |    |       |    |
| Неделя                                    | 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 |
| Итого                                     | 36      | 36 | 36      | 36 | 72    | 72 |

Программу составил(и):

*к.п.н, Доцент, Жданов С.И.*

Рабочая программа

**Физическая культура и спорт**

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 22.03.02  
Металлургия (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 02.04.2021 г. № № 119о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 22.03.02 Metallургия , 22.03.02\_24\_Металлургия\_ПрОМД .plx.plx Обработка металлов  
давлением, утвержденного Ученым советом ФГАОУ ВО НИТУ "МИСиС" в составе соответствующей ОПОП ВО  
30.11.2023, протокол № 49

Утверждена в составе ОПОП ВО:

Направление подготовки 22.03.02 Metallургия , Обработка металлов давлением, 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 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.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**

**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              | 3     | УК-7-31 УК-7-У1                    | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р1                 |
| 1.2         | Физическая культура в общекультурной подготовке студента /Пр/                | 1              | 2     | УК-7-31 УК-7-У1                    | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2                 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ1 | Р2                 |
| 1.3         | Спорт и спортивная тренировка /Пр/   | 1              | 2     | УК-7-У1 УК-7-В1                    | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2                 | Дистанционное обучение:<br>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<br>Э1 Э2      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P4  |
| 2.2 | Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Пр/                  | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P5  |
| 2.3 | Элементы физической культуры личности /Пр/                              | 1 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2<br>Э1         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P6  |
|     | <b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |   |   |                 |                        |                                    |  |     |
| 3.1 | Легкая атлетика /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P7  |
| 3.2 | Гимнастика /Ср/   | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P8  |
| 3.3 | Плавание /Ср/   | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P9  |
| 3.4 | Лыжная подготовка /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2<br>Э1         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P10 |
| 3.5 | Спортивные игры /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1<br>Э1         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P11 |
| 3.6 | Атлетическая и ритмическая гимнастика /Ср/                              | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 | Дистанционное обучение:<br>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<br>Э1 Э2      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P13 |
| 4.2 | Прикладные виды спорта /Ср/   | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1<br>Э2         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P14 |
| 4.3 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/         | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P15 |
| 4.4 | Производственная гимнастика /Ср/  | 1 | 3 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1<br>Э2         | Дистанционное обучение:<br>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:<br>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:<br>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:<br>Вебинар |     | P20 |
| 6.2 | Общая физическая подготовка /Пр/                                       | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Э1 Э2               | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P21 |
| 6.3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/                  | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Э1 Э2               | Дистанционное обучение:<br>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:<br>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:<br>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:<br>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:<br>Вебинар |     | P26 |
| 8.2 | Значение самоконтроля в жизни студента /Пр/                            | 2 | 2 | УК-7-У1         | Л1.1Л2.1                 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P27 |
| 8.3 | Реакции организма на физическую нагрузку /Пр/                          | 2 | 2 | УК-7-У1         | Л1.1Л2.2 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P28 |
| 8.4 | Причины спортивного травматизма /Пр/                                   | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>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<br>Э1                        | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р30 |
| 9.2   | Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Пр/                         | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2<br>Э1                    | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ3 | Р31 |
| 9.3   | Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Пр/                                       | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.1<br>Э1                    | Дистанционное обучение:<br>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<br>Л1.2Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>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<br>Л2.3<br>Э2            | Дистанционное обучение:<br>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<br>Л2.3<br>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 |
| <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)

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 правильный 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.<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      |            | 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,                      |

|      |                     |  |            |                              |
|------|---------------------|--|------------|------------------------------|
|      | Авторы, составители | Заглавие   | Библиотека | Издательство, год, эл. адрес |
| Л2.3 | Туманян Г.С.        | Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие |            | Академия, 2009,              |

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

|    |   |  |
|----|---|--|
| Э1 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал.   | 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>                         |

### 6.3 Перечень программного обеспечения

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

### 6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

|     |  |
|-----|--|
| И.1 | <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>   |

## 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

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 навыков формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Промежуточная аттестация – зачет по дисциплине складывается из следующих составляющих: выполнение домашней

работы и тестов.

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.

Реализация компетентностного 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. 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.