

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета физической культуры и
спортивного мастерства
Р.А. Козлов
«15» сентября 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

15.03.02 Технологические машины и оборудование

Профиль

Металлургические машины и оборудование

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения

Заочная

Факультет
Кафедра
Курс
Семестр

Физической культуры и спортивного мастерства
Физической культуры

Магнитогорск
2016 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование, утвержденного приказом МОиН РФ № 1170 от 20.10.2015.


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура» «06» сентября 2016г., протокол № 1.

Зав. кафедрой  / Е.Г. Цапов/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «15» сентября 2016 г., протокол № 1.

Председатель  / Р.А. Козлов/

Согласовано:
Зав. кафедрой Проектирования и эксплуатации металлургических машин и оборудования

 / А.Г. Корчунов /

Рабочая программа составлена: к.т.н, доцент

 / Е.В. Шестопалов/



Директор МУ «СШОР №8»

 / А.В. Фигловский/

Лист регистрации изменений и дополнений

| № п/п | Раздел программы | Краткое содержание изменения/дополнения | Дата. № протокола заседания кафедры | Подпись зав. кафедрой |
|----------|---------------------|--|--|---|
| 1 | 7 | Корректировка фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации | Протокол №1 от 04.09.2017г. |  |
| 2 | 8 | Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» | Протокол №1 от 04.09.2017г. |  |
| 3 | 7 | Корректировка фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации | Протокол №1 от 13.09.2018г. |  |
| 4 | 8 | Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» | Протокол №1 от 13.09.2018г. |  |
| 5 | 8 | Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» | Протокол №2 от 02.10.2019г. |  |
| 6 | 9 | Актуализация раздела «Материально-техническое обеспечение дисциплины» | Протокол №2 от 02.10.2019г. |  |
| 7 | 8 | Актуализация раздела «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» | Протокол №3 от 17.09.2020г. |  |

1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, навыки), сформированные в результате изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Знания (умения, навыки), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для формирования понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; для сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре; для овладения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую подготовленность студента к будущей профессии; для достижения жизненных и профессиональных целей.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения |
|--|---|
| ОК-2 – способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции | |
| Знать: | - закономерности и причины развития физической культуры и спорта; - влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу |
| Уметь: | - применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции |
| Владеть: | - навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов |
| ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Знать: | - основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма; - основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма; - основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей |

| | |
|---|--|
| | организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности |
| Уметь: | <ul style="list-style-type: none"> - применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма; - применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности - использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности |
| Владеть: | <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами физического воспитания; - методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре; - методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля |
| ОК-9 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | |
| Знать: | <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о приемах первой помощи; - основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности; - характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; - государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций |
| Уметь: | <ul style="list-style-type: none"> - выделять основные опасности среды обитания человека; - оценивать риск их реализации |
| Владеть: | <ul style="list-style-type: none"> - основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций |

4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 6,7 акад. часов:
 - аудиторная – 6 акад. часов;
 - внеаудиторная – 0,7 акад. час
- самостоятельная работа – 61,4 акад. часов
- подготовка к зачету – 3,9 акад. часа

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1 | | | | | | | |
| 1.1. Возникновение термина «физическая культура» | 1 | 1 | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 1.2. Общие понятия теории физической культуры | 1 | 1 | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 1.3 Цель, задачи и формы организации физического воспитания | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных | ОК - 2, ОК - 8, |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| | | | | | | | материалов на образовательном портале | ОК – 9, ЗУВ |
| 1.4. Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | 2 | - | - | 8 | | Выполнение тестовых заданий по разделу на образовательном портале | |
| Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры | 1 | | | | | | | |
| 2.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система | 1 | 1 | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в acad. часах) | | | Самостоятельная работа (в acad. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 2.2.Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма | 1 | 1 | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 2.3.Физическое развитие | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 2.4.Двигательная активность и её влияние на адаптационные возможности организма человека к умственным и физическим нагрузкам | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 2.5.Утомление и переутомление | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | 2 | - | - | 10 | | Выполнение тестовых заданий по | |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| | | | | | | | разделу на образовательном портале | |
| Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечение здоровья | 1 | | | | | | | |
| 3.1.Понятие «Здоровый образ жизни» | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.2.Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.3.Влияние окружающей среды на здоровье | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.4.Организация режима труда, отдыха и сна | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| | | | | | | | образовательном портале | ЗУВ |
| 3.5.Организация режима питания | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.6.Организация двигательной активности | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.7.Личная гигиена и закаливание | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.8.Профилактика вредных привычек | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.9.Культура межличностного общения | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных | ОК - 2, ОК - 8, |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| | | | | | | | материалов на образовательном портале | ОК – 9, ЗУВ |
| 3.10. Психофизическая регуляция организма | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 3.11. Физическое самовоспитание – условие здорового образа жизни | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | - | - | - | 12 | | Выполнение тестовых заданий на образовательном портале | |
| Раздел 4. Психофизиологические основы психологического труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | | | | | | | |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в acad. часах) | | | Самостоятельная работа (в acad. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 4.1.Основные понятия | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.2.Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.3.Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.4.Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 4.5.Здоровье и работоспособность студентов | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образователь- | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|--|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| | | | | | | | ном портале | |
| 4.6.Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | - | - | - | 12 | | | |
| Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 1 | | | | | | | |
| 5.1.Методы физического воспитания | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.2.Двигательные умения и навыки | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.3.Физические качества | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных | ОК - 2, ОК - 8, |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---------------------------------|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| | | | | | | | материалов на образовательном портале | ОК – 9, ЗУВ |
| 5.4.Формы занятий | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.5.Общая физическая подготовка | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.6.Специальная подготовка | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.7.Спортивная подготовка | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 5.8.Интенсивность физических нагрузок | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.9.Энергозатраты при физических нагрузках | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 5.10.Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | - | - | - | 11 | | Выполнение тестовых заданий на образовательном портале | |
| Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | | | | | | | |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в acad. часах) | | | Самостоятельная работа (в acad. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| 6.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | - | - | 1 | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | - | - | 1 | 2 | | | |
| Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений | 1 | | | | | | | |
| 7.1. Спорт в жизни студента | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 7.2. История развития Олимпийского движения. ВФСК «ГТО» в физическом воспитании студентов | 1 | - | - | - | 2 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | - | - | - | 4 | | | |

| Раздел/ тема дисциплины | Курс | Аудиторная контактная работа (в акад. часах) | | | Самостоятельная работа (в акад. часах) | Вид самостоятельной работы | Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Код и структурный элемент компетенции |
|---|------|--|------------------|------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| | | лекции | лаборат. занятия | практич. занятия | | | | |
| Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 1 | | | | | | | |
| 8.1.ППФП в системе физического воспитания студентов | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 8.2.Факторы, определяющие ППФП студентов | 1 | - | - | - | 1 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Проверка письменных материалов на образовательном портале | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| 8.3.Средства ППФП студентов | 1 | - | - | 1 | 0,4 | – самостоятельное изучение учебной и научной литературы; – работа с электронными библиотеками; | Комплекс упражнений ПФК | ОК - 2, ОК - 8, ОК – 9, ЗУВ |
| Итого по разделу | | - | - | 1 | 2,4 | | | |
| Итого по дисциплине | | 4 | - | 2 | 61,4 | | Зачет | |
| <i>И – в том числе, часы, отведенные на работу в интерактивной форме.</i> | | | | | | | | |

5 Образовательные и информационные технологии

Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тематика реферативных работ по дисциплине «физическая культура и спорт»

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Основы здорового образа жизни.
8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы оздоровительной физической культуры.
10. Общие положения, организация и судейство соревнований.
11. Допинг и антидопинговый контроль.
12. Массаж, как средство реабилитации.
13. Лечебная физическая культура: средства и методы.
14. Подвижная игра, как средство и метод физического развития.
15. Тестирование уровня физического развития школьников

Тест для самопроверки студента

Раздел 1. Общие вопросы теории физического воспитания дошкольников.

1. Физическое развитие — это

- А) уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств.
- Б) это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья, всесторонней физической подготовленности.
- В) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.
- Г) процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

2. Физическое воспитание — это

- А) одна из сторон физического воспитания, включающая овладение специальными знаниями, двигательными навыками и умениями.
- Б) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.
- В) это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.
- Г) процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

3 Физическая подготовка - это

- А) прикладная направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности (например физическая подготовка актера, летчика, космонавта, спортсмена и др.).
- Б) называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность

двигательного аппарата человека.

- В) часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики.
- Г) это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья, всесторонней физической подготовленности.

4 Задачи физического воспитания дошкольников

- А) оздоровительная.
- Б) воспитательная.
- В) образовательная.
- Г) все варианты верны.

5 Перечислите средства физического воспитания

- А) гигиенические факторы.
- Б) естественные силы природы.
- В) физические упражнения.
- Г) все варианты верны.

6 Физкультурное занятие — это

- А) основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.
- Б) кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.
- В) часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно-исторической практики.
- Г) это движения, двигательные действия, а также сложные виды двигательной деятельности (подвижные игры), отобранные в качестве средств для решения задач физического воспитания.

Раздел 2. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.

1 Информационно-рецептивный метод характеризуется-

- А) элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным.
- Б) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.
- В) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.
- Г) реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:
 - наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
 - точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
 - создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

2 Метод круговой тренировки заключается-

- А) что ребенок передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма.
- Б) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.
- В) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения

способствует развитию творчества.

- Г) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

3 Метод строго регламентированного упражнения

- А) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

- Б) реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

наличие твердо предписанной программы движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;

создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажеров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д.).

- В) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

- Г) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

4 Метод проблемного обучения-

- А) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

- Б) элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным.

- В) характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

- Г) продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества.

Ключ

1 раздел

1-г, 2-б, 3-а, 4-г, 5-г, 6-а.

2 раздел

1-б, 2-а, 3-б, 4-б.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограни-

ченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены МГТУ или могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---|---|--|
| ОК-2 – способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции | | |
| Знать | Закономерности и причины развития физической культуры и спорта. Влияние политических, экономических социальных явлений на эту сферу | Перечень теоретических вопросов к зачету: 1. История ФК и С как наука и учебный предмет. 2. Понятие ФК. Возникновение и становление ФК. 3. Олимпийские игры античного мира. 4. Развитие спортивного движения во второй период Нового времени. 5. Особенности физической культуры в Новейшее время. 6. Олимпийская символика и атрибутика. |
| Уметь | Применять знания об истории физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности с целью воспитания патриотизма и гражданской позиции | Перечень заданий для зачета: 1. Что такое ГТО? 2. Когда «родился» первый комплекс ГТО? 3. Сколько ступеней было в первом комплексе ГТО? 4. Сколько испытаний входило в первый комплекс ГТО? 5. Какие виды испытаний включал этот комплекс? 6. Какого возраста люди участвовали в сдаче норм первого комплекса ГТО? |
| Владеть | Навыками исследовательской работы для подтверждения исторических фактов | Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания: 1. Первые учебные заведения по физической культуре 2. Физическая культура как учебный предмет 3. ГТО как система физического воспитания населения 4. Физическая культура в годы ВОВ 5. Физическая культура и спорт среди трудящихся 6. Спортивные организации в СССР 7. Современное состояние физической культуры и спорта в РФ 8. Крупнейшие отечественные спортивные орга- |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|--|--|--|
| | | низации (клубы общества и другие ассоциации, объединения, в том числе по отдельным видам спорта своего региона, области, края, республики) |
| ОК - 8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| Знать | <p>Основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности.</p> | <p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам. 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе. 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». 6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт». 7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура и спорт». |
| Уметь | <p>Применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма.</p> <p>Применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятель-</p> | <p><i>Перечень заданий для зачета:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их. 2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка? 3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения. 4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете? 5. Что такое ОФП? Его задачи. 6. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки? 7. Что представляет собой спортивная подготовка? 8. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок? |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---|--|---|
| | ных занятий по определённому виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности. | 9. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности? |
| Владеть | Средствами и методами физического воспитания. Методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре. Методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля | Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания: 1. ППФП в системе физического воспитания студентов; 2. Факторы, определяющие ППФП студентов; 3. Средства ППФП студентов; 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; 5. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений. |
| ОК-9 - способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций | | |
| Знать | <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о приемах первой помощи; - основные понятия о правах и обязанностях граждан по обеспечению безопасности жизнедеятельности; - характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; - государственную политику в области подготовки и защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций | Перечень теоретических вопросов к зачету: 1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. 2. Регуляция функций в организме. 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма. 4. Особенности физически тренированного организма. 5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок. 6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции. 7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы. 8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. 9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление. 10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. 11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг. 12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках. 13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки. |

| Структурный элемент компетенции | Планируемые результаты обучения | Оценочные средства |
|---------------------------------|--|---|
| Уметь | <ul style="list-style-type: none"> - выделять основные опасности среды обитания человека; - оценивать риск их реализации | <p>Перечень заданий для зачета:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое здоровье? 2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека? 3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека? 4. Какова норма ночного сна? 5. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек. 6. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей. 7. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу? 8. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю. 9. Укажите важный принцип закаливания организма. |
| Владеть | <ul style="list-style-type: none"> - основными методами решения задач в области защиты населения в условиях чрезвычайных ситуаций | <p>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. 2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения 3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения? 4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете? 5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение. 6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. 7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности. |

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Показатели и критерии оценивания зачета:

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА , 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - (Учебная литература для высш. и сред. проф. образ.). - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=419.pdf&show=dcatalogues/1/1079403/419.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

б) Дополнительная литература

1. Цапов, Е. Г. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Е. Г. Цапов, Н. Н. Котляр ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2885.pdf&show=dcatalogues/1/1134164/2885.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
2. Голубева, О. А. Физическая культура и спорт в системе профессиональной подготовки студентов : учебное пособие / О. А. Голубева, В. В. Алонцев ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3863.zip&show=dcatalogues/1/1123492/3863.zip&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
3. Кабирова, О. Р. Адаптивная физическая культура в вузе : учебное пособие [для вузов] / О. Р. Кабирова, О. В. Сприкут ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1900-6. - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3950.pdf&show=dcatalogues/1/1536580/3950.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
4. Кабирова, О. Р. Основы теории и методики физического воспитания. Часть 2 : учебное пособие [для вузов] / О. Р. Кабирова, О. А. Алонцева ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1903-7. - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3951.pdf&show=dcatalogues/1/1536581/3951.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
5. Кабирова, О. Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культурой и спортом : учебное пособие [для вузов] / О. Р. Кабирова, Ф. Р. Бикьянова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1845-0. - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4171.pdf&show=dcatalogues/1/1535315/4171.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
6. Кабирова, О. Р. Проблемы физкультурно-эстетического образования (социально-культурный аспект) : учебное пособие / О. Р. Кабирова, Е. А. Цайтлер, О. А. Алонцева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3380.pdf&show=dcatalogues/1/1139237/3380.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-9967-1021-8. - Сведения доступны также на CD-ROM.

7. Кабирова, О. Р. Социально-культурные проблемы физкультурного образования : учебное пособие / О. Р. Кабирова, Е. А. Цайтлер, О. А. Алонцева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3425.pdf&show=dcatalogues/1/1140031/3425.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-9967-1020-1. - Сведения доступны также на CD-ROM.

в) Методические указания:

1. Кабирова, О. Р. Оздоровительные виды гимнастики : учебное пособие [для вузов] / О. Р. Кабирова, Р. Я. Курамшин, Ю. Л. Кива-Хамзина ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1902-0. - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3949.pdf&show=dcatalogues/1/1536579/3949.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
2. Кабирова, О. Р. Гимнастика : учебное пособие / О. Р. Кабирова, Е. А. Цайтлер ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3704.pdf&show=dcatalogues/1/1527579/3704.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
3. Кабирова, О. Р. ГТО. Развитие гибкости : учебное пособие [для вузов] / О. Р. Кабирова, О. А. Алонцева ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1702-6. - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4049.pdf&show=dcatalogues/1/1533541/4049.pdf&view=true> (дата обращения: 23.10.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

| Наименование ПО | № договора | Срок действия лицензии |
|--|-------------------------|------------------------|
| MS Windows 7 Professional(для классов) | Д-1227-18 от 08.10.2018 | 11.10.2021 |
| MS Office 2007 Professional | № 135 от 17.09.2007 | бессрочно |
| 7Zip | свободно распространяе- | бессрочно |
| FAR Manager | свободно распространяе- | бессрочно |

Перечень необходимых Интернет-ресурсов:

1. Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС» <https://dlib.eastview.com/>
2. Университетская информационная система РОССИЯ <https://uisrussia.msu.ru>
3. Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). – URL: <https://elibrary.ru/>
4. Поисковая система Академия Google (Google Scholar). – URL: <https://scholar.google.com/>

5. Информационная система – Единое окно доступа к информационным ресурсам. – URL: <http://window.edu.ru/>
6. Образовательный портал ФГБОУ ВПО «МГТУ им. Г.И. Носова» <http://lms.magtu.ru>
7. Российская Государственная библиотека. Каталоги <https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/>
8. Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science» <http://webofscience.com>

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

| Тип и название аудитории | Оснащение аудитории |
|--|--|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа | Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска. |
| Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки | Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета |
| Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей. |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации. |