

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»
Филиал в г. Белорецке

УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала
ФГБОУ ВО «МГТУ» в г. Белорецке
Д.Р. Хамзина



« 28 ЛОРЕЦКИ » 09 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.23 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 22.03.02 Металлургия

Направленность (профиль) программы Обработка металлов и сплавов давлением (метизное производство)

Уровень высшего образования - Бакалавриат

Программа подготовки – Академический бакалавриат

Форма обучения Очная

Филиал в г. Белорецке	
Кафедра	Металлургии и стандартизации
Курс	2
Семестр	3

Белорецк
2017 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 22.03.02 Metallurgy, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 декабря 2015 г. № 1427.

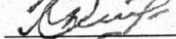
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры металлургии и стандартизации филиала ФГБОУ ВО «МГТУ» в г. Белоречке

« 20 » 09 2017 г., протокол № 2 .

Зав. кафедрой  / С.М. Головизнин/

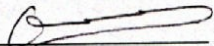
Рабочая программа одобрена методической комиссией филиала ФГБОУ ВО «МГТУ» в г. Белоречке

« 23 » 09 2017 г., протокол № 1 .

Председатель  / Д.Р. Хамзина /

Рабочая программа составлена: к.п.н., доцентом




Рецензент:

Заведующий кафедрой Мис, к.т.н. 

 О.В. Ноговицина

/С.М. Головизнин/

Лист регистрации изменений и дополнений

№ п/п	Раздел РПД (модуля)	Краткое содержание изменения /дополнения	Дата, № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой
1	8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины	24.10.2018 №2	
2	8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины	3.09.2019 №1	
3	8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины	3.09.2020 №1	

1 Цели освоения дисциплины

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

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть образовательной программы. Освоение дисциплины осуществляется с опорой на знания, умения, навыки и межпредметные связи, полученные на предыдущих уровнях образования по дисциплинам: физическая культура, безопасность жизнедеятельности.

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 обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать	- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования занятий по различным видам спорта.
Уметь	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
Владеть	системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	спортивно- технической подготовке) для: - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - повышения работоспособности, сохранения, укрепления здоровья и своих функциональных и двигательных возможностей; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; - процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни - использования личного опыта в физкультурно- спортивной деятельности.
ОК-8	готовностью пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий
Знать	- навыки организации групповой и коллективной деятельности, а также самостоятельной деятельности
Уметь	- использовать навыки организации групповой и коллективной деятельности, а также самостоятельной деятельности
Владеть	- системой теоретических и практических знаний организации групповой и коллективной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 единиц 72 часа, в том числе:

контактная работа – 19 акад. часов;

аудиторная – 18 акад. часов;

внеаудиторная – 1 акад. часов;

самостоятельная работа – 53 акад. часов.

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	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	практич. занятия				
1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:	3						
1.1. Физическая культура личности: основные понятия и определения в области физической культуры (физическая культура, совершенство, воспитание развитие, основные функции физической культуры, функциональная		1		5	Выполнение тренировочных, реконструктивных упражнений и различных упражнений, направленных на развитие умений и навыков говорения, чтения и письма Формирование навыков ознакомительного и	Беседа по устным темам. Выполнение тестов и контрольных заданий. Чтение, перевод, сообщения,	ОК-7 - зув ОК-8 - зув

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)		Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	практические занятия				
подготовленность). Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности.					изучающего чтения на базе текстов по темам (снятия лексических и грамматических трудностей), коррекция навыков произношения. Развитие навыков диалогической и монологической речи.	доклады по прочитанным текстам (5 тыс. зн.)	
1.2. Организационные и методические основы физического воспитания: методические принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям. Физическая подготовка (специальная и общая)		2		5	Выполнение тестов для самопроверки		ОК-7 - зув ОК-8 - зув
Итого по разделу		3		10			
2. Раздел. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой							
2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.		1		4	Опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, написание рефератов	Опрос, тесты, выступление с докладом, защита рефератов	ОК-7 - зув ОК-8 - зув
2.2. Морфофункциональные системы организма (костная система и ее функции, общее представление о мышечной системе человека и ее функциях, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная		1		4			ОК-7 - зув ОК-8 - зув

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)		Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	практические занятия				
система)							
2.3. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность		1		4			ОК-7 - зув ОК-8 - зув
Итого по разделу		3		12			
3. Раздел. Основы здорового образа жизни студента							
3.1. Физическое здоровье и его критерии (адаптационно-энергетический потенциал человека, продолжительность предстоящей жизни как мера здоровья). Образ жизни и здоровье (рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, личная гигиена, закаливание, рациональное питание). Ценностные ориентации молодежи на здоровый образ жизни.		3		6	Опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, написание рефератов	Опрос, тесты, выступление с докладом, защита рефератов	ОК-7 - зув ОК-8 - зув
Итого по разделу		3		6			
4. Раздел. Спорт в системе физического воспитания. Виды спорта							
4.1. Определение и понятие спорта; Организационно-правовые разновидности спорта (массовый, профессиональный, студенческий и спорт высших достижений)		3		4	Опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, написание рефератов	Опрос, тесты, выступление с докладом, защита рефератов	ОК-7 - зув ОК-8 - зув
Итого по разделу		3		4			
5. Раздел. Олимпийские игры. Комплекс ГТО							
5.1. История развития		2		5	Опрос, выполнение	Опрос, тесты,	ОК-7 -

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)		Самостоятельная работа (в акад. работа)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	практич. занятия				
Олимпийско-го движения. Выступление сборных команд СССР и России на зимних и летних Олимпийских играх.					тестов, подготовка докладов, написание рефератов	выступление с докладом, защита рефератов	зуб ОК-8 - зуб
5.2. Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов (история, организация работы по совершенствованию физических качеств)		1		5			
Итого по разделу		3		10			
6. Раздел. Контроль и самоконтроль физического состояния. Лечебная физическая культура и массаж							
6.1. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Врачебный, педагогический, самоконтроль (формы врачебного контроля, оценка физического развития, методы оценки физического развития и физической подготовленности, дневник самоконтроля).		1		5	Опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, написание рефератов	Опрос, тесты, выступление с докладом, защита рефератов	ОК-7 - зуб ОК-8 - зуб
6.2. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, органов пищеварения, хирургии, детских заболеваниях. Массаж (основные приемы, виды массажа, аппаратный и самомассаж).		2		6	Опрос, составление комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний	Презентация упражнений	ОК-7 - зуб ОК-8 - зуб
Итого по разделу		3		11			
Итого по дисциплине		18		53		зачет	

5 Образовательные и информационные технологии

Для достижения планируемых результатов в обучении используются следующие образовательные технологии:

Информационно-развивающие технологии, направленные на формирование системы знаний, запоминание и свободное оперирование ими. В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (плакаты, таблицы, компьютерные контрольно-обучающие программы, деловые и ролевые игры, языковые игры, электронные словари); электронные образовательные ресурсы по темам практических занятий; самостоятельное ознакомление студентов с источниками информации по профилю на иностранном языке, применение новых информационных технологий для самостоятельного пополнения знаний, включая использование технических и электронных средств информации.

Деятельностные, практико-ориентированные технологии, направленные на формирование системы профессиональных практических умений при проведении экспериментальных исследований, обеспечивающих возможность качественно выполнять профессиональную деятельность; использование электронных образовательных ресурсов по темам практических занятий.

Личностно-ориентированные технологии обучения, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучаемых, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности в учебном процессе. Личностно-ориентированные технологии обучения реализуются в результате индивидуального общения преподавателя и студента при защите рефератов, проектных работ, при выполнении домашних индивидуальных заданий.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

1. Раздел. Физическая культура в профессиональной подготовке

Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Средства и методы воспитания физических качеств.

2. Раздел. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

Утомление при физической и умственной работе.

Восстановление.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
Адаптация к физическим упражнениям.
Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок

3. Раздел. Основы здорового образа жизни студента

Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
Способы улучшения зрения.
Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
Виды физических нагрузок, их интенсивность.
Влияние физических упражнений на мышцы.
Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
Организация физического воспитания.
Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
Профилактика травматизма.

4. Раздел. Спорт в системе физического воспитания. Виды спорта

Баскетбол.

Баскетбол: азбука баскетбола.
Баскетбол: элементы техники.
Баскетбол: броски мяча.
Баскетбол: организация соревнований.
Баскетбол в Тульской области.
Баскетбол. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.

Волейбол.

Волейбол: азбука волейбола.
Волейбол: передачи.
Волейбол: нападающий удар.
Волейбол: блокирование.
Волейбол: подача.
Волейбол: организация соревнований.
Волейбол в Тульской области.
Волейбол. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.

Лёгкая атлетика.

Легкая атлетика в системе физического воспитания.

Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.

Легкая атлетика: история, виды, техника бега.

Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

Легкая атлетика в Тульской области.

Легкая атлетика. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.

Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка в системе физического воспитания.

Лыжная подготовка: основы техники передвижения.

Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.

Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.

Лыжная подготовка: подбор инвентаря.

Лыжная подготовка в Тульской области.

Лыжная подготовка. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.

Лыжный спорт: перспективы развития.

Плавание.

Обучение плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

Плавание в Тульской области.

Плавание. Тульские спортсмены - победители крупнейших мировых соревнований.

Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

Футбол.

Футбол: азбука футбола.

Футбол: техника футбола.

Футбол. Организация соревнований.

Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа

ФК «Арсенал» - легенда тульского футбола.

Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя т. д.)

История Тульского велоспорта.

Тульские велосипедисты - победители.

Олимпийские чемпионы - туляки

Спортивные арены Тулы.

Спортивные общества Тулы.

Основы и организация школьного туризма.

Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.

Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)

Развитие экстремальных видов спорта

Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

Бег, как средство укрепления здоровья.

Виды бега и их влияние на здоровье человека.

Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
 Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.
 Возникновение и развитие гимнастики.
 История возникновения и развития зимних видов спорта
 Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
 Русские национальные виды спорта и игры.
 Национальные виды спорта и игры народов мира.

5. Раздел. Олимпийские игры. Комплекс ГТО

История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
 История возникновения и развития Олимпийских игр.
 Символика и атрибутика Олимпийских игр.
 Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
 Развитие Олимпийского движения в России.
 Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
 Анализ современных летних Олимпийских игр.
 Анализ современных зимних Олимпийских игр.
 Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980 г.

6. Раздел. Контроль и самоконтроль физического состояния. Лечебная физическая культура и массаж

Особенности ЛФК (лечебная физкультура) , корригирующей гимнастики и т. п.
 Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
 Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
 Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
 Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
 Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
 Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
 Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Знать	- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Наследственность и ее влияние на здоровье. Физическая культура - часть общечеловеческой

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- способы контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>10. - правила и способы планирования занятий по различным видам спорта.</p>	<p>культуры.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.</p> <p>Понятие "здоровье", его содержание и критерии.</p> <p>Строение и функции опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Компоненты физической культуры:</p> <p>физическое воспитание;</p> <p>физическое развитие;</p> <p>профессионально-прикладная физическая культура;</p> <p>оздоровительно-реабилитационная физическая культура;</p> <p>средства физической культуры;</p> <p>Физическая культура личности студента.</p> <p>Понятие о социально-биологических основах физической культуры.</p> <p>11. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.</p> <p>12. Специальная физическая подготовка.</p> <p>13. Формы самостоятельных занятий.</p> <p>14. Возрастные особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>15. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</p> <p>16. Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсменов.</p> <p>17. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.</p> <p>18. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.</p> <p>19. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.</p> <p>20. Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.</p> <p>21. Влияние окружающей среды на здоровье.</p> <p>22. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлексорной дуге.</p> <p>23. Профессиональная направленности физической культуры.</p> <p>24. Режим труда и отдыха студентов.</p> <p>25. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.</p> <p>26. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.</p> <p>27. Физическая культура и спорт в ВУЗе.</p> <p>28. Организация сна и режима питания студентов.</p> <p>29. Взаимосвязь между интенсивностью занятий.</p> <p>30. Границы интенсивности физической нагрузки для студенческого возраста.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.</p> <p>31. Самооценка собственного здоровья.</p> <p>32. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.</p> <p>33. Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	34. 35. 36.	Представления об обмене белков и углеводов в мышечной деятельности и при физических нагрузках. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Гуманитарная значимость физической культуры.
Уметь	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Тестовые задания 1. Комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности – ценности физической культуры: А) моральные; Б) материальные; В) спортивные; Г) духовные. 2. Факторы, такие, как непрерывность, повторяемость, вариативность и последовательность, характеризуют следующий методический принцип физического воспитания: А) принцип систематичности; Б) принцип доступности; В) принцип наглядности; Г) принцип сознательности и активности. 3. К средствам физического воспитания НЕ относятся: А) гигиенические факторы; Б) двигательные навыки; В) физические упражнения; Г) факторы окружающей среды. 4. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это: А) общая физическая подготовка; Б) специальная физическая подготовка; В) психолого-педагогическая подготовка; Г) психическая подготовка. 5. Учебно-тренировочные занятия со студентами, не имеющими спортивной квалификации, состоит их: А) пяти частей; Б) двух частей; В) трех частей; Г) четырех частей.
ОК-8 готовностью пользоваться основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий		
Знать	- навыки организации групповой и коллективной деятельности, а также самостоятельной деятельности	
Уметь	- использовать навыки организации групповой и коллективной деятельности, а также самостоятельной деятельности	
Владеть	- системой теоретических и практических знаний организации групповой и коллективной деятельности	

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

1. Посещение лекционных занятий и предоставление конспектов лекций.
2. Выполнение итогового теста не менее 70%.
3. Выступление с докладом.
4. Написание реферата.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Мицан, Е. Л. Лечебная физкультура в работе с дошкольниками, больными ДЦП [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Мицан ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3332.pdf&show=dcatalogues/1/1138451/3332.pdf&view=true> . - Макрообъект. - ISBN 978-5-9967-0994-6.
2. Мицан, Е. Л. Лечебный массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Мицан ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1276.pdf&show=dcatalogues/1/1123471/1276.pdf&view=true> . - Макрообъект.

б) Дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура в работе со спортсменами-сурдлимпийцами : учебное пособие / Р. А. Козлов, Н. Н. Котляр, Е. Г. Цапов и др. ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3747.pdf&show=dcatalogues/1/1527756/3747.pdf&view=true> (дата обращения: 15.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
2. Адаптивная физическая культура в работе со спортсменами-сурдлимпийцами : учебное пособие / Р. А. Козлов, Н. Н. Котляр, Е. Г. Цапов и др. ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3747.pdf&show=dcatalogues/1/1527756/3747.pdf&view=true> (дата обращения: 09.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
3. Бикьянова, Ф. Р. Система спортивной тренировки студентов методика кроссовой подготовки и круговая тренировка на занятиях физической культуры : учебно-методическое пособие / Ф. Р. Бикьянова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3296.pdf&show=dcatalogues/1/1137684/3296.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
4. Голубева, О. А. Организация и управление физической культурой и спортом : учебное пособие / О. А. Голубева, Р. А. Козлов ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2960.pdf&show=dcatalogues/1/1134854/2960.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
5. Ильина, Г. В. Физкультурная деятельность детей в аспекте непрерывного образования : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3769.pdf&show=dcatalogues/1/1527865/3769.pdf&view=true> (дата обращения: 15.10.2019). - 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: 04.10.2019). - 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: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-9967-1020-1. - Сведения доступны также на CD-ROM.

8. Киреева, Е. А. Физическая культура : учебное пособие / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1462.pdf&show=dcatalogues/1/1123986/1462.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

9. Коробейников, Е. В. Хрестоматия по спортивной психологии / Е. В. Коробейников, Д. А. Хабибулин, Е. Г. Цапов ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3079.pdf&show=dcatalogues/1/1135290/3079.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

10. Лебедев, С. В. Основы занятий гиревым спортом : учебное пособие / С. В. Лебедев, В. А. Страшенко ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 73 с. : ил. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3123.pdf&show=dcatalogues/1/1135753/3123.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Имеется печатный аналог.

11. Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля : учебное пособие / Н. А. Усцелемова, С. В. Усцелемов, В. Ф. Неретин, Т. Ф. Орехова ; МГТУ. - [2-е изд.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2846.pdf&show=dcatalogues/1/1133258/2846.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

12. 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: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

в) Методические указания:

1. Алонцев, В.В. Подвижные игры зимой. Метод. указания / В.В. Алонцев. – Магнито- горск: Изд-во МаГУ, 2004. – 19 с.

2. Алонцев, В.В. Подводящие игры: к летним спортивным играм и легкой атлетике. Учеб- но-метод. рекомендации / В.В. Алонцев. – Магнитогорск: изд-во

МаГУ, 2006. – 32 с.

3. Алонцев В.В. Инновационные подходы к проведению подвижных и массовых играх / В.В. Алонцев, О.В. Андреева, Е.В. Шестопалов, Н.В. Сычкова // Инновационные подходы в подвижных и массовых играх. - Магнитогорск, изд-во МаГУ – 2006. – 204 с.

4. Вахитов Р.Р. Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ / Р.Р. Вахитов, В.В. Алонцев, Е.В. Абрамкин, А.В. Емельянов // Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ: учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 148 с

5. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 363 с.

6. Голубева О.А. Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие / О.А. Голубева // Спортивно-оздоровительный туризм: учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 55 с. ил.

7. Тимошенко А.Г. Волейбол – игра для всех: учебное пособие / А.Г. Тимошенко, В.В. Алонцев // Волейбол – игра для всех: учебное пособие. – Магнитогорск, МаГУ, 2012. – 93 с.

8. Борисоглебская З. Е, Васильева Н. П., Иванова Е. А. Методика физических упражнений для студентов специальных медицинских групп, имеющих заболевания глаз: методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБ ОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 40 с.

9. Гуркина В.А, Вдовина Л.А., Биктина С.Я., Усцелемов С.В., Шумовсков В.В., Т.Н. Рыбнова Т.Н., Гром В.Н.. Обучение студентов технике прыжков в длину в отделении легкой атлетики: Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 41с.

10. Вдовин Е.Н., Усцелемов С.В., Гуркина В.А., Шумовсков В.В., Биктина С.Я.,

Гром В.Н.. Обучение студентов технике бега в легкой атлетике: методические рекомендации по

дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 29с.

11. Стерхова Л.П., Пушкин В.К., Бикьянова Ф. Р. Система спортивной тренировки студентов. Методика кроссовой подготовки: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2009. – 22с.

12. Стерхова Л.П, Бикьянова Ф.Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма во время занятий физической культуры: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ» МГТУ, 2011. – 25с.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <http://www.gto.ru/>

2. Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре – <http://lib.sportedu.ru/>

3. <http://физическая-культура.рф/> - Сайт по физической культуре.

4. Аппаратура для диагностики здоровья человека -

<http://www.nootex.com/index13.htm> Ассоциация профессионалов фитнеса -

<http://www.fitness-pro.ru>

5. Аэробика - <http://www.aerobica.ru>
6. Бодибилдинг - <http://musculatura.narod.ru>
7. Валеология - <http://www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiw>
8. Интернет-Академия безопасного труда - <http://new.safework.ru>
9. Каталог спортивных ресурсов - <http://www.sportfiles.ru>
10. О зрении и зрительном утомлении - <http://www.ocular.ru/>
11. Портал здорового образа жизни - <http://www.breath.ru>
12. Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре - <http://lib.sportedu.ru>
13. Центр физического здоровья человека - <http://fittestest.nm.ru>
14. Энциклопедия массажа - <http://massazh.h1.ru>

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 Windows 7 Professional (для классов)	Д-757-17 от 27.06.2017	27.07.2018
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, группо-вых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и	Набор демонстрационного оборудования: проектор, эк-ран, ноутбук
Помещение для самостоятельной работы	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-