

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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
« 31 ЛОРСКИИ / 10 » 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.ДВ.01.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 22.03.02 Металлургия

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

Уровень высшего образования - Бакалавриат

Программа подготовки – Академический бакалавриат
Форма обучения Очная

Филиал в г. Белорецке	
Кафедра	Металлургии и стандартизации
Курс	1,2,3,4
Семестр	1,2,3,4,5,6,7,8

Белорецк
2018 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.

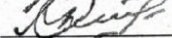
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры металлургии и стандартизации филиала ФГБОУ ВО «МГТУ» в г.Белоречке

« 24 » 10 2018 г., протокол № 2 .

Зав. кафедрой  / С.М.Головизнин/

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

« 31 » 10 2018 г., протокол № 1 .



Председатель  / Д.Р. Хамзина /

Рабочая программа составлена: ст. преподаватель

 М.Ю. Усанов

Рецензент:
Заведующий кафедрой МиС, к.т.н.  /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	3.09.2019 №1	
2	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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть 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.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
Владеть	<p>системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)</p> <p>для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>– использования личного опыта в физкультурно-спортивной деятельности.</p>

4 Структура и содержание дисциплины

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

контактная работа – 258 акад. часов;

аудиторная – 258,8 акад. часов;

внеаудиторная – 0,8 акад. часов;

самостоятельная работа – 69,2 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:	1-2						
1.1. Физическая культура личности: основные понятия и определения в области физической культуры (физическая культура, совершенство, воспитание развития, основные функции физической культуры, функциональная подготовленность). Компоненты физической культуры, ее социальные функции. Уровни сформированности физической культуры личности.			36	7	Выполнение тренировочных, реконструктивных упражнений и различных упражнений, направленных на развитие умений и навыков говорения, чтения и письма Формирование навыков ознакомительного и изучающего чтения на базе текстов по темам (снятия лексических и грамматических трудностей), коррекция навыков произношения.	Беседа по устным темам. Выполнение тестов и контрольных заданий. Чтение, перевод, сообщения, доклады по прочитанным текстам (5 тыс. зн.)	ОК-7 - зув
1.2. Организационные и методические основы физического воспитания: методические принципы физического			38	7	Развитие навыков диалогической и монологической речи. Выполнение тестов для самопроверки		ОК-7 - зув

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				
воспитания. Методы и средства физического воспитания. Методики воспитания физических качеств. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям. Физическая подготовка (специальная и общая)							
Итого по разделу			74	14			
2. Раздел. Анатомо- морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека при занятиях физической культурой	3-4						
2.1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.			18	6	Опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, написание рефератов	Опрос, тесты, выступление с докладом, защита рефератов	ОК-7 - 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 система)			18	6			ОК-7 - зув
2.3. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека. Биологические ритмы и работоспособность			34	6			ОК-7 - зув
Итого по разделу			70	18			
3. Раздел. Основы здорового образа жизни студента	5						
3.1. Физическое здоровье и его критерии (адаптационно- энергетический потенциал человека, продолжительность предстоящей			28	10	Опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, написание рефератов	Опрос, тесты, выступление с докладом, защита рефератов	ОК-7 - 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	практич. занятия				
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.							
Итого по разделу			28	10			
4. Раздел. Спорт в системе физического воспитания. Виды спорта	6						
4.1. Определение и понятие спорта; Организационно-правовые разновидности спорта (массовый, профессиональный, студенческий и спорт высших достижений)			28	8	Опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, написание рефератов	Опрос, тесты, выступление с докладом, защита рефератов	ОК-7 - зув
Итого по разделу			28	8			
5. Раздел. Олимпийские игры. Комплекс ГТО	7						
5.1. История развития Олимпийского движения. Выступление сборных команд СССР и России на зимних и летних Олимпийских играх.			18	5	Опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, написание рефератов	Опрос, тесты, выступление с докладом, защита рефератов	ОК-7 - зув
5.2. Комплекс ГТО в программе физического воспитания студентов (история, организация работы по совершенствованию физических качеств)			18	5			ОК-7 - зув
Итого по разделу			36	10			
6. Раздел. Контроль и самоконтроль физического состояния. Лечебная физическая культура и массаж	8						
6.1. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом. Врачебный, педагогический, самокон-			11	5	Опрос, выполнение тестов, подготовка докладов, написание рефератов	Опрос, тесты, выступление с докладом, защита рефератов	ОК-7 - зув

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				
контроль (формы врачебного контроля, оценка физического развития, методы оценки физического развития и физической подготовленности, дневник самоконтроля).							
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).			11	4,2	Опрос, составление комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний	Презентация упражнений	ОК-7 - зув
Итого по разделу			22	9,2			
Итого по дисциплине			258	69,2			

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	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Физическая культура и спорт как социальные феномены. Наследственность и ее влияние на здоровье. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Компоненты физической культуры: <ul style="list-style-type: none"> физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; средства физической культуры; Физическая культура личности студента. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития. Специальная физическая подготовка. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Техническая, тактическая, физическая, психическая подготовка спортсменов. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>Понятие об органах и физиологических системах организма человека.</p> <p>Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.</p> <p>Влияние окружающей среды на здоровье.</p> <p>Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.</p> <p>Профессиональная направленности физической культуры.</p> <p>Режим труда и отдыха студентов.</p> <p>Физиологическая характеристика утомления и восстановления.</p> <p>Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.</p> <p>Физическая культура и спорт в ВУЗе.</p> <p>Организация сна и режима питания студентов.</p> <p>Взаимосвязь между интенсивностью занятий.</p> <p>Границы интенсивности физической нагрузки для студенческого возраста.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.</p> <p>Самооценка собственного здоровья.</p> <p>Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.</p> <p>Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).</p> <p>Представления об обмене белков и углеводов в мышечной деятельности и при физических нагрузках.</p> <p>Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>Гуманитарная значимость физической культуры.</p>
Уметь	<p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</p>	<p>Тестовые задания</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. К средствам физического воспитания НЕ относятся: А) гигиенические факторы; Б) двигательные навыки;</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>В) физические упражнения;</p> <p>Г) факторы окружающей среды.</p> <p>4. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины – это:</p> <p>А) общая физическая подготовка;</p> <p>Б) специальная физическая подготовка; В) психолого-педагогическая подготовка; Г) психическая подготовка.</p> <p>5. Учебно-тренировочные занятия со студентами, не имеющими спортивной квалификации, состоит их:</p> <p>А) пяти частей; Б) двух частей; В) трех частей;</p> <p>Г) четырех частей.</p>
Владеть	<p>системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)</p> <p>для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>– использования личного опыта в физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.</p> <p>Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.</p> <p>Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.</p> <p>Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)</p> <p>Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.</p> <p>Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Способы улучшения зрения.</p> <p>Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>Виды физических нагрузок, их интенсивность.</p> <p>Влияние физических упражнений на мышцы.</p> <p>Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		Организация физического воспитания. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651> (дата обращения: 29.10.2019).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431427> (дата обращения: 29.10.2019).

б) Дополнительная литература:

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 29.10.2019). - Текст : электронный.

4. 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. экран. 8
<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3296.pdf&show=dcatalogues/1/1137684/3296>
(дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на

6. Курамшин, Р. Я. Обучение мини-футболу и развитие физических качеств у студентов методическое пособие / Р. Я. Курамшин, Ф. Р. Бикьянова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана.
<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3696.pdf&show=dcatalogues/1/1527535/3696>
(дата обращения: 15.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на

в) Методические указания:

1. Алонцев В.В. Инновационные подходы к проведению подвижных и массовых играх / О.В. Андреева, Е.В. Шестопалов, Н.В. Сычкова // Инновационные подходы в подвижных и массовых играх. – Магнитогорск, изд-во МаГУ – 2006. – 204 с.
2. Вахитов Р.Р. Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ / Р.Р. Алонцев, Е.В. Абрамкин, А.В. Емельянов // Лыжные гонки в программе физического воспитания студентов МаГУ: учебно-методическое пособие.– Магнитогорск: МаГУ, 2012. – 148 с
3. Вахитов Р.Р. Психология спорта. Учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: Ма- ГУ
4. Борисоглебская З. Е, Васильева Н. П., Иванова Е. А. Методика физических упражнений специальных медицинских групп, имеющих заболевания глаз: методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 29с.
5. Вдовин Е.Н., Усцелемов С.В., Гуркина В.А., Шумовсков В.В., Биктина С.Я., Гром В.Н.. Методика преподавания техники бега в легкой атлетике: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей [Текст]. – Магнитогорск: ГОУ ВПО «МГТУ», 2010. – 29с.
6. Стерхова Л.П, Бикьянова Ф.Р. Предупреждение и профилактика спортивного травматизма при занятиях 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#arhiv>
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://fitnestest.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/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

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