



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор института металлургии,
машиностроения и материалобработки
А.С.Савинов
«15» 02 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (специальность)
22.03.02 Металлургия

Направленность (профиль/специализация) программы
Инжиниринг уникальных материалов и инновационных технологий

Уровень высшего образования - бакалавриат

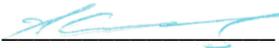
Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Институт металлургии, машиностроения и материалобработки
Кафедра	Инжиниринг уникальных материалов и инновационных технологий
Курс	1, 2
Семестр	1, 2, 3, 4

Магнитогорск
2022 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 22.03.02 Metallurgy (приказ Минобрнауки России от 02.06.2020 г. № 702)

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИММиМ
15.02.2022 г. протокол № 6

Председатель  А.С. Савинов

Рабочая программа составлена:
доцент кафедры ФК, канд. техн. наук



Е.В. Шестопалов

Рецензент:
Директор МУ СШОР №8



А.В. Фигловский



Согласовано:
руководитель образовательной программы



А.Е. Гулин

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Инжиниринг уникальных материалов и

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ А.Е. Гулин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Инжиниринг уникальных материалов и

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ А.Е. Гулин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Инжиниринг уникальных материалов и

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ А.Е. Гулин

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Инжиниринг уникальных материалов и

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ А.Е. Гулин

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

«Физическая культура» в рамках общего полного среднего образования

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц 328 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 177,4 акад. часов;
- аудиторная – 177 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов;
- самостоятельная работа – 150,6 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся								
1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1			1		Подготовка к практическим занятиям	Устный опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2 Основы техники безопасности при выполнении упражнений				1		Подготовка к практическим занятиям	Устный опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				2				
2. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО)								
2.1 Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)	1			4	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие быстроты.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.2 Подготовка к выполнению норматива в бег на 3 км (мин)				4	4	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

2.3 Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз))			4	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на силовую выносливость.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.4 Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см.)			4	4	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие гибкости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.5 Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см))			4	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.6 Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин))				8	Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием IT-технологий	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			20	22			
3. Учебные занятия по видам спорта							
3.1 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон) Гимнастика Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале) Легкая атлетика Пауэрлифтинг и гиревой спорт Специальное медицинское отделение	1		32	5,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			32	5,9			
Итого за семестр			54	27,9		зачёт	
4. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО)							

4.1 Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)			4	1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие быстроты.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.2 Подготовка к выполнению норматива в беге на 3 км (мин)			4	3	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.3 Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз))			4	1,8	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на силовую выносливость.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.4 Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см))	2		4	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие гибкости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.5 Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см))			4	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.6 Подготовка к выполнению норматива (Бег на лыжах на 5 км (мин))			4	4	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

4.7 Подготовка к выполнению норматива (Метание спортивного снаряда весом 700 г (м))				2/ИИ	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4.8 Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин))					4	Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием ИТ-технологий	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				26/ИИ	19,8			
5. Учебные занятия по видам спорта								
5.1 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон) Гимнастика Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале) Легкая атлетика Пауэрлифтинг и гиревой спорт Специальное медицинское отделение	2			25	11,1	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу				25	11,1			
Итого за семестр				51/ИИ	30,9		зачёт	
6. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО)								
6.1 Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)	3			2	4	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие быстроты.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.2 Подготовка к выполнению норматива в беге на 3 км (мин)				2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

6.3 Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз))			2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.4 Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см))			2	4	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие гибкости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.5 Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см))			2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
6.6 Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин))				8	Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием IT-технологий	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			10	22			
7. Учебные занятия по видам спорта							
7.1 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон) Гимнастика Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале) Легкая атлетика Пауэрлифтинг и гиревой спорт Специальное медицинское отделение	3		26	23,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу			26	23,9			
Итого за семестр			36	45,9		зачёт	
8. Общефизическая подготовка (комплекс ГТО)							

8.1 Подготовка к выполнению норматива в беге на 100 м (сек)			2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие быстроты.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.2 Подготовка к выполнению норматива в беге на 3 км (мин)			2	4	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.3 Подготовка к выполнению норматива (Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз)			2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на силовую выносливость.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.4 Подготовка к выполнению норматива (Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	4		2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие гибкости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.5 Подготовка к выполнению норматива (Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			2	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
8.6 Подготовка к выполнению норматива (Бег на лыжах на 5 км (мин)			4	2	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие выносливости.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

8.7 Подготовка к выполнению норматива (Метание спортивного снаряда весом 700 г (м))			2	4	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	
8.8 Подготовка к выполнению норматива (Плавание на 50 м (мин))				6	Самостоятельное изучение стилей плавания с использованием IT-технологий	Текущий контроль в форме сдачи нормативов в ВФСК «ГТО». Работа на образовательном портале.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	
Итого по разделу			16	24				
9. Учебные занятия по видам спорта								
9.1 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон) Гимнастика Атлетическая гимнастика (занятия в тренажерном зале) Легкая атлетика Пауэрлифтинг и гиревой спорт Специальное медицинское отделение	4		20	21,9	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное выполнение физических упражнений на развитие физических качеств.	Текущий контроль в форме сдачи нормативов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	
Итого по разделу			20	21,9				
Итого за семестр			36	45,9		зачёт		
Итого по дисциплине			177/1И	150,6		зачет		

5 Образовательные технологии

Методологической основой организации занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий по видам спорта в отделениях и общефизическую подготовку обучающихся для сдачи норм ГТО.

На учебных занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физической культуры оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. По результатам тестов, определяющих физическую подготовленность каждого студента, и медицинским показателям, формируются следующие группы: специальная медицинская, группы спортивной и общей подготовки.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются современные педагогически технологии. Условием формирования общих компетенций и универсальных учебных действий является обучение на основе системно-деятельностного подхода (предполагает активность обучающихся, когда знание не передается в готовом виде, а строится самими обучающимися в процессе их познавательной деятельности): игровая деятельность; проблемное обучение; обучение в диалоге; система вопросов и заданий, организация рефлексивной деятельности; технология портфолио; со-здание ситуаций, направленных на информационный поиск; создание ситуации выбора и т.д.

Самостоятельная работа выполняется обучающимися во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится в форме сдачи нормативов.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

Спортивные игры: правила, тактика, техника [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. - 322 с. - (Высшее образование). – Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1> - Загл. с экрана - ISBN 978-5-534-11314-3.

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общ. ред. А. А. Зайцева. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2020. - 227 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-447870#page/1> - Загл. с экрана - ISBN 978-5-534-12624-2.

б) Дополнительная литература:

Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. - 3-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2020. - 179 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/atleticheskaya-gimnastika-456647#page/1> - Загл. с экрана - ISBN 978-5-534-11089-0.

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2020. - 173 с. - (Высшее образование). – Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-452807#page/1> - Загл. с экрана - ISBN 978-5-534-06290-8.

Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]. - 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2020. - 149 с. - (Высшее образование) – Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-447949#page/1> - Загл. с экрана - ISBN 978-5-534-12652-5.

в) Методические указания:

Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов представлены в Приложении 3

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
Браузер Mozilla Firefox	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Calculate Linux	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR	свободно	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information	https://dlib.eastview.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал, стадион, тренажерный зал, зал гимнастики и аэробики). Оснащение: мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, спортивный инвентарь и оборудование.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Оснащение: стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов планируется с учетом индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, заключается в повторении двигательных действий, усвоенных в рамках практических занятий и самостоятельного выполнения комплексов упражнений, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Комплекс 1 – упражнения с бодибаром (гимнастической палкой)



Рис.1.

Упражнение 1. Наклон с тягой. Упражнение для мышц спины (рис.1)

И.П. широка, грудная клетка раскрыта. Бодибар в руках: прямой хват.

На вдохе наклонить корпус вниз (спина ровная), бодибар при этом опустить вдоль бедер, к центру колен. На выдохе подтянуть снаряд к животу, свести лопатки. Вдох — вернуть бодибар к центру колен, на выдохе поднять корпус в ИП



Рис.2.

Упражнение 2. Сгибание рук. Упражнение на бицепс (рис. 2)

Упражнение 2. И.П. стоя, колени чуть согнуть, спина прямая. Бодибар внизу, около бедер: хват прямой. Руки на ширине плеч.

Медленно сгибая руки, поднять бодибар до уровня плеч. Локти зафиксированы по бокам корпуса. Не отклоняться назад. Короткая пауза, бицепсы не расслаблять. Медленно вернуть руки в ИП.



Рис. 3



Рис.4.



Рис.5.

Упражнение 3. Тяга в положении стоя. Упражнение на мышцы верхнего плечевого пояса (рис. 3)

И.П. стоя, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, копчик направлен вниз. Бодибар на уровне бедер, хват — руки на ширине плеч.

На вдохе согнуть руки в локтевом суставе, поднять бодибар к груди: локти — вверх, запястья при этом неподвижны. На выдохе опустить бодибар вниз в ИП.

Упражнение 4. Приседания. Упражнение для мышц передней поверхности бедра и ягодицы (рис.4)

И.П. стоя, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, мышцы живота напряжены, спина прямая, лопатки сведены. Бодибар на плечах.

На вдохе выполнить приседание (угол в коленных суставах — 90°). Отвести таз назад, напрячь мышцы ягодиц. На выдохе вернуться в ИП.

Упражнение 5. Выпады с растяжкой. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра и ягодицы (рис.5).

И.П. стоя, ноги вместе, бодибар на плечах. Спина прямая, лопатки сведены.

На вдохе сделать шаг вперед и выполнить выпад (угол в коленных суставах — 90°). На выдохе вернуться в И. П. Повторить с другой ноги.

Приложение 2

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной	<i>Примерные тестовые вопросы:</i> 1. Показателем хорошего самочувствия является? указание учителя желание заниматься спортом анкетирование учебная успеваемость 2. С возрастом максимальные показатели частоты сердечных сокращений: растут

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	деятельности	<p>не меняются снижаются изменяются по временам года</p> <p>3. Кто в футбольной команде может играть руками? бек форвард голкипер хавбек</p> <p>4. Лыжные гонки – это: бег на лыжах по дистанции спуск с горы на лыжах бег на лыжах со стрельбой катание на лыжах за буксиром</p> <p>5. Как определять пульс? пальцами на артерии у лучезапястного сустава глядя на себя в зеркало положив руку на солнечное сплетение сжав пальцы в замок</p> <p>6. Оздоровительная тренировка позволяет добиться: Максимального расслабления Улучшение физических качеств Рекордных на мировом уровне спортивных результатов Сокращения рабочего дня</p> <p>7. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе? От 3-х до 5-ти метров 7 метров 11 метров от 15-ти до 20-ти метров</p> <p>8. В какие спортивные игры играют с мячом? бильярд большой теннис бадминтон керлинг</p> <p>9. Гиревой спорт – это вид спорта, направленный на развитие следующих качеств: скоростные качества силовые способности координационные способности гибкость</p> <p>10. Какие действия игрока разрешены правилами баскетбола? бег с мячом в руках передачи и броски мяча столкновения, удары, захваты, толчки, подножки разговоры с судьей во время игры</p> <p>11. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности? наличие телевизионной трансляции выявление сильнейшего предварительное информирование о соревнованиях в газетах красивая форма на спортсменах</p>
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для	<p><i>Примерный перечень практических заданий:</i></p> <p>1. Составьте комплекс упражнений для плечевого</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства																																																																																																																																																																																													
	оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p>пояса.</p> <p>2. Составьте комплекс упражнений для мышц туловища.</p> <p>3. Измерьте ЧСС в начале и после тренировочного занятия, проанализируйте полученные данные.</p> <p>4. Составьте комплекс упражнений для специальной медицинской группы.</p> <p>5. Составьте и обоснуйте индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</p> <p>6. Выполнение нормативов общефизической подготовленности для соответствующей группы.</p> <p>7. Заполнение дневника самоконтроля:</p> <table border="1" data-bbox="719 696 1414 1406"> <thead> <tr> <th data-bbox="719 696 951 757" rowspan="2">Показатели</th> <th colspan="12" data-bbox="951 696 1414 757">Числа месяца</th> </tr> <tr> <th colspan="11"></th> <th data-bbox="1225 757 1257 817">8</th> <th data-bbox="1257 757 1289 817">9</th> <th colspan="1"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="719 817 951 878">Пuls (утром лежа)</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 878 951 938">Пuls (утром стоя)</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 938 951 999">Пuls (вечером)</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 999 951 1093">Вес до тренировки и после тренировки</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1093 951 1153">Самочувствие</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1153 951 1214">Жалобы</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1214 951 1274">Сон</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1274 951 1335">Аппетит</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="719 1335 951 1395">Желание заниматься</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	Показатели	Числа месяца																							8	9		Пuls (утром лежа)																		Пuls (утром стоя)																		Пuls (вечером)																		Вес до тренировки и после тренировки																		Самочувствие																		Жалобы																		Сон																		Аппетит																		Желание заниматься																	
Показатели	Числа месяца																																																																																																																																																																																														
												8	9																																																																																																																																																																																		
Пuls (утром лежа)																																																																																																																																																																																															
Пuls (утром стоя)																																																																																																																																																																																															
Пuls (вечером)																																																																																																																																																																																															
Вес до тренировки и после тренировки																																																																																																																																																																																															
Самочувствие																																																																																																																																																																																															
Жалобы																																																																																																																																																																																															
Сон																																																																																																																																																																																															
Аппетит																																																																																																																																																																																															
Желание заниматься																																																																																																																																																																																															

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства							
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Задания для текущего и итогового контроля:							
		Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности студентов 1-4 (юноши) для лиц с нарушениями слуха							
		п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
					5	4	3	2	1
		1.	Ходьба (м)	дек, май	2100	1950	1800	1500	1200
		2.	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)	окт, март	70	60	50	40	30
		3.	Подтягивание на низкой перекладине (Юноши)	дек, май	8	6	4	2	1
		4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые на ширине ступни. Пальцы рук ниже или выше уровня скамейки (см)	окт, март	5	0	+5	+10	+15
		5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (кол-во раз)	Нояб, апр.	20	15	10	5	1
		Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности студентов 1-4 (Девушки) для лиц с нарушениями слуха							
		п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
					5	4	3	2	1
		1.	Ходьба (м)	дек, май	2100	1950	1800	1500	1200
		2.	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)	окт, март	70	60	50	40	30
3.	Подтягивание на низкой перекладине (Девушки)	дек, май	6	4	3	2	1		
4.	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые на ширине ступни. Пальцы рук ниже или выше уровня скамейки (см)	окт, март	10	5	0	+5	+10		
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой (кол-во раз)	нояб, апр.	15	10	5	3	1		
Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности студентов 1-4 (юноши) для лиц с нарушениями зрения									
п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка						
			5	4	3	2	1		
1.	Ходьба (м)	дек, май	2100	1950	1800	1500	1200		
2.	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)	окт, март	70	60	50	40	30		
3.	Подтягивание на низкой перекладине (Юноши)	дек, май	8	6	4	2	1		
Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности									

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства							
		студентов 1-4 (девушки) для лиц с нарушениями зрения							
		п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
					5	4	3	2	1
		1.	Ходьба (м)	дек, май	1200	1050	900	600	300
		2.	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз)	окт, март					
					50	40	30	20	10
		3.	Подтягивание на низкой перекладине (Девушки)	дек, май	6	4	3	2	1
		Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности студентов 1-4 курсов для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП) при повреждениях нижних конечностей							
		п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
					5	4	3	2	1
		1.	Подтягивание на низкой перекладине (Девушки)	дек, май	6	4	3	2	1
		2.	Подтягивание на низкой перекладине (Юноши)	дек, май	8	6	4	2	1
		Тесты текущего и итогового контроля физической подготовленности студентов 1-4 курсов для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП) при повреждениях верхних конечностей							
		п/п	Контрольные упражнения	Месяц	Оценка				
					5	4	3	2	1
		1.	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз) (Юноши)	окт, март	40	30	20	10	5
		2.	Приседание на 2-х ногах (кол-во раз) (Девушки)	окт, март	30	20	15	10	5
		<i>Примерная тематика рефератов:</i>							
		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. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.							
		5. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.							
		6. Основы здорового образа жизни.							
		7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.							
		8. Основы оздоровительной физической культуры.							
		9. Общие положения, организация и судейство соревнований.							
		10. Допинг и антидопинговый контроль.							
		11. Массаж, как средство реабилитации.							
		12. Лечебная физическая культура: средства и методы.							
		13. Подвижная игра, как средство и метод физического развития.							

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		14. Тестирование уровня физического развития студентов. 15. Современные проблемы физической культуры и спорта. 16. Комплекс ГТО: история и современность.

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

Обучающиеся, освоившие программу по дисциплине сдают зачет в 1-2 семестрах, что включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений.

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета дисциплине:

1. Посещение занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости.

2. Владение теоретическим материалом, выполнение тестовых и практических заданий на баллы не менее 50%.

3. Участие в спортивных соревнованиях, проводимых в рамках универсиады университета (по желанию студента).

4. Студенты специальной медицинской группы (освобожденные от занятий по медицинским показаниям) предоставляют реферат для получения зачета и выполнение тестовых теоретических заданий.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов физической подготовленности. Обучающиеся, отнесенные по данным медицинского осмотра в специальную медицинскую группу, и обучающиеся, временно освобожденные от занятий по физической культуре по состоянию здоровья, овладевают программным материалом под руководством преподавателей кафедры.

Показатели и критерии оценивания подготовленности студента:

– на оценку «зачтено» – обучающийся демонстрирует уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, выполняет практические задания, оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

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

