

Рабочая программа утверждена
 решением Учёного совета
 ВФ НИТУ "МИСиС
 от «31» августа 2020г.
 протокол №1-20

Рабочая программа дисциплины (модуля) **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

| | |
|-------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | Гуманитарных и социально-экономических дисциплин |
| Направление подготовки | 22.03.02 Metallургия |
| Профиль | Обработка металлов давлением |
| Квалификация | Бакалавр |
| Форма обучения | заочная |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану | 328 |
| в том числе: | Формы контроля в семестрах: |
| аудиторные занятия | 0 |
| самостоятельная работа | 324 |
| часов на контроль | 4 |
| | зачет 2, 1 - семестрах |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|
| | уп | рп | уп | рп | | |
| Неделя | 20 | | 18 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Сам. работа | 236 | 236 | 88 | 88 | 324 | 324 |
| Часы на контроль | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Итого | 238 | 238 | 90 | 90 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

Ст.преподаватель, Маслова С.А.

Рабочая программа

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» по направлению подготовки 22.03.02 Metallургия (уровень бакалавриата) (приказ от 02.12.2015 г. № 602 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

22.03.02 Metallургия, ОМ-17 ЗО.plx Обработка металлов давлением, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСиС" 28.02.2018, протокол № 5-18

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 28.06.2018 г., №10

Зав. кафедрой Профессор, доктор экономических наук Лещинская А.Ф. _____

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ | |
|--|--|
| 1.1 | Целью элективных курсов по физической культуре является обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья кафедра устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья |
| 1.2 | Задачами курсов являются: сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; |
| 1.3 | понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; |
| 1.4 | знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; |
| 1.5 | формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; |
| 1.6 | овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; |
| 1.7 | приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; |
| 1.8 | приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей; |
| 1.9 | создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; |
| 1.10 | совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов. |
| 2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ | |
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Физическая культура |
| 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ | |
| УК-4.1: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Знать: | |
| УК-4.1-33 содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность | |
| УК-4.1-32 научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни | |
| УК-4.1-31 значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий | |
| Уметь: | |
| УК-4.1-У1 учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями | |
| УК-4.1-У2 проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью | |
| УК-4.1-У3 составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью | |
| Владеть: | |
| УК-4.1-В1 способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; | |
| УК-4.1-В2 приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями | |
| УК-4.1-В3 комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств | |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|--------------------------|------------|
| | Раздел 1. Физическая подготовка по различным направлениям спортивной специализации | | | | | |
| 1.1 | Роль физической активности в укреплении здоровья студентов. Двигательная активность – база для развития интеллекта. Физическая подготовка по различным направлениям спортивной специализации /Ср/ | 1 | 236 | УК-4.1 | Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 | |
| | Контроль | 1 | 2 | УК-4.1 | Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 | |
| 1.2 | Физическая подготовка по различным направлениям спортивной специализации /Ср/ | 2 | 88 | УК-4.1 | Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 | |
| | Контроль | 2 | 2 | УК-4.1 | Л1.1 Л2.1 Э1 Э2 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ (Приложение)**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

| | Авторы, составители | Заглавие | Библиотека | Издательство, год |
|------|--|---------------------------------|---------------------|--------------------|
| Л1.1 | Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др | Физическая культура: учебник | Электронный каталог | Москва Юрайт, 2013 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Библиотека | Издательство, год |
|------|--|--|---------------------|---|
| Л2.1 | Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. | Лечебная физическая культура: учебник | Электронный каталог | Москва Издательский центр Академия, 2009 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

| | | |
|----|--------------------------------------|---|
| Э1 | Физическая культура: учебник | https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=497151 |
| Э2 | Физическая культура: учебное пособие | https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=499657 |

6.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

| | |
|-----|------------------------|
| П.1 | Windows 7 Professional |
| П.2 | Microsoft Office 2007 |
| П.3 | антивирусное ПО Dr.Web |
| П.4 | MS Teams |
| П.5 | LMS Canvas |

6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

| | |
|-----|--|
| И.1 | ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА - https://elibrary.ru |
| И.2 | Электронная библиотечная система (ЭБС) – «Университетская библиотека онлайн» - http://biblioclub.ru |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Ауд. | Назначение | Оснащение |
|------|--|--|
| 0 | Элективные курсы по физической культуре и спорту | Спортивный зал: баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, волейбольная сетка, мячи, футбольные ворота, мячи, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, гантели, лыжи, бадминтонные ракетки, воланчики, теннисные ракетки, шарики, теннисные столы |

| | | |
|----|--|---|
| 6 | Элективные курсы по физической культуре и спорту | Компьютеры, доступ к интернету |
| 46 | Аудитория для самостоятельной работы обучающихся | Доска классическая, компьютер с доступом к сети "Интернет" (16 шт.), проектор (1 шт.), экран (1 шт.), рабочее место преподавателя, стол (16 шт.), стул (32 шт.) |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Выдача задания на самостоятельную работу осуществляется после проведения «входного» медицинского контроля студентов, приступающих к изучению данной дисциплины на 1-2 неделе обучения. При выдаче заданий используется дифференцированный подход к студентам и учитываются их функциональные возможности, состояние здоровья. Перед выполнением студентами самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

Самостоятельная работа осуществляется индивидуально.

Контроль самостоятельной работы организуется с следующих форм:

- самоконтроль и самооценка студента (тесты самопроверки);
- контроль со стороны преподавателя (текущий и промежуточный).

Текущий контроль осуществляется на практических занятиях, промежуточный контроль осуществляется на зачете.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:

- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий;
- сформированность умений;

Виды самостоятельной работы:

- для овладения знаниями: подбор материала по теме, составление плана или схемы, конспектирование, учебно-исследовательская работа, использование видеозаписей, интернета.

- для закрепления и систематизации знаний: составление таблиц для систематизации нагрузок; составление графиков индивидуальных тренировок и дозирования нагрузок; ответы на контрольные вопросы; подготовка к выступлению на семинаре; подготовка рефератов, докладов, индивидуально подобранный комплекс упражнений, лечебная гимнастика, упражнения на тренажерах и другие упражнения спортивно-оздоровительного характера