

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Высший филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения
 высшего образования «Национальный исследовательский
 технологический университет «МИСиС»
 ФИО: Кудашов Дмитрий Викторович
 Должность: Директор Выксунского филиала НИТУ «МИСиС»
 Дата подписания: 15.12.2022 14:48:10
 Уникальный программный ключ:
 649b0f17f7277aeccca9c00adba42f2def217068

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	15.03.02 Технологические машины и оборудование	
Профиль	Машины и агрегаты трубного производства	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очно-заочная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	328	Формы контроля в семестрах:
в том числе:	зачет – 1, 2, 3, 4 семестры	
аудиторные занятия	12	
самостоятельная работа	316	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	20		18		18		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	6	6	6	6					12	12
Итого ауд.	6	6	6	6					12	12
Контактная работа	6	6	6	6					12	12
Сам. работа	94	94	150	150	62	62	10	10	316	316
Итого	100	100	156	156	62	62	10	10	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 15.03.02 Технологические машины и оборудование (уровень бакалавриата) (приказ от 02.12.2015 г. № 602 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

15.03.02 Технологические машины и оборудование, МО-19 ОчЗ.plx Машины и агрегаты трубного производства, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСиС" 28.02.2019, протокол № 6-19

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 29.06.2020 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;
1.6	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;
1.8	приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике 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:
2.1.1	Физическая культура
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 использовать методы и средства физической культуры 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 методике 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-У3 содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность

УК-4.1-У2 проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью

УК-4.1-У1 учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями

Владеть:

УК-4.1-В3 приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями

УК-4.1-В2 способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

УК-4.1-В1 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	<p>Волейбол Техника безопасности на занятиях волейболом в спортивном зале и на открытых площадках. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила игры в волейбол. Стойки, передвижения, исходные положения. Упражнения без мяча. Упражнения с мячом. Передача в парах на месте и после перемещения из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар. Волейбол по упрощенным правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Баскетбол Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Упражнения без мяча. Передвижения по площадке. Остановки. Повороты. Броски. Ловля и передача мяча. Упражнения с мячом. Выполнение штрафного броска двумя руками от груди, одной от плеча. Общая физическая подготовка. Баскетбол по упрощенным правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Плавание Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на свободной воде. Особенности личной гигиены при посещении бассейна. Упражнения на суше, общеразвивающие и специальные, упражнения на освоения с водой. Обучение элементам техники и способа плавания в целом. Упражнения на передвижение, скольжение, удержание тела в воде, упражнения на дыхание в воду. Обучение технике кроля на груди. Обучение технике стартового прыжка с тумбочки. Основы техники спасения утопающего. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Аэробика Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения без предмета. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Обучение технике движений базовой аэробики. Разминка, аэробная часть занятия. Силовая часть урока аэробики. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. Выполнение контрольного задания</p> <p>Здоровьесберегающие технологии (для студентов специальной группы)</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения. спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.</p>	1	6	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	
-----	--	---	---	--------	--------------------	--

	Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Силовые упражнения /Пр/					
1.2	ОФП /Ср/	1	94	УК-4.1		
1.3	<p>Волейбол Передача в парах на месте и после перемещения из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар. Прикладные действия: игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах); разновидности игры в волейбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Баскетбол Тактические действия в защите: заслон в нападении (быстрым прорывом). Тактические действия индивидуальные: выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита. Общая физическая подготовка. Тренировочная игра. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Плавание Общая физическая подготовка. Обучение технике кроля на груди. Положение тела и дыхание, техника движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди. Обучение поворотов. Основы техники спасения утопающего. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Аэробика Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с отягощениями. Силовая тренировка с эспандером, бодибаром, штангой и др. Упражнения с внешним сопротивлением; упражнения с преодолением массы собственного тела; изометрические упражнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Стретчинг (упражнения для увеличения гибкости), развитие координации. Правила дыхания при выполнении силовых упражнений. Разучивание комбинаций базовой аэробики. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Здоровьесберегающие технологии Силовые упражнения на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Развитие гибкости: комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц. Выполнение контрольного задания.</p>	2	6	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	
	/Пр/					

1.4	ОФП /Ср/	2	150	УК-4.1	
1.5	ОФП /Ср/	3	62	УК-4.1	
1.6	ОФП /Ср/	4	10	УК-4.1	
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	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	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