

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  
 Направление подготовки  
 Профиль

Гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
 22.03.02 Металлургия  
 Обработка металлов давлением

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

328 Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет – 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры

аудиторные занятия

328

самостоятельная работа

0

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	18	18	18	18	18	18	18							
Неделя	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	54	54	36	36	42	42	36	36	53	53	107	107	328	328
Итого ауд.	54	54	36	36	42	42	36	36	53	53	107	107	328	328
Контактная работа	54	54	36	36	42	42	36	36	53	53	107	107	328	328
Итого	54	54	36	36	42	42	36	36	53	53	107	107	328	328

Программу составил(и):

*Ст.преподаватель, Маслова С.А.*

Рабочая программа

**Элективные курсы по физической культуре**

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-20.plx Обработка металлов давлением, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСиС" 27.02.2020, протокол № 5-20

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.

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ</b>	
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.
<b>2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
<b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ</b>	
<b>УК-4.1: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
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	
<b>Уметь:</b>	
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	
<b>Владеть:</b>	
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
	<b>Раздел 1. Физическая подготовка по различным направлениям спортивной специализации</b>					
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.</p>	1	54	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	

	Выполнение контрольного задания Здоровьесберегающие технологии (для студентов специальной группы). Беговые и прыжковые упражнения. спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Силовые упражнения /Пр/					
1.2	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. или 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. или 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. или 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. или 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. /Пр/	2	36	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	

1.3	<p>Волейбол Блокирование. Тактические действия: групповые: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Баскетбол Специальная физическая подготовка. Индивидуальная игра в нападении. Индивидуальная игра в защите. Баскетбол по правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Плавание Общая физическая подготовка. Обучение технике плавания кролем на спине. Упражнения: положение тела и дыхание, техника движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди. Совершенствование техники спасения утопающего. Первая помощь утопающему. Совершенствование поворотов с вращениями вокруг различных осей. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Аэробика Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Хореографическая подготовка. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180°. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Здоровьесберегающие технологии Беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Силовые упражнения на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. Выполнение контрольного задания /Пр/</p>	3	42	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	
-----	--	---	----	--------	--------------------	--

1.4	<p>Волейбол Совершенствование техники подач. Индивидуальные: выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одиночное блокирование». Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Баскетбол Специальная физическая подготовка. Обучение особенностям командной игры в баскетболе. Командная игра в нападении. Баскетбол по правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Плавание Общая и специальная физическая подготовка. Обучение плаванию брассом. Положение тела и дыхание, техника движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в брассе. Совершенствование поворотов с вращениями вокруг различных осей. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Аэробика Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Здоровьесберегающие технологии Специальные коррекционные упражнения. Развитие силы: комплексы общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.). Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Упражнения, регулирующие психоэмоциональное состояние. Выполнение контрольного задания. /Пр/</p>	4	36	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	
-----	--	---	----	--------	--------------------	--

1.5	<p>Волейбол Совершенствование техники приема подач. Совершенствование техники передач для нападающего удара. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Баскетбол Специальная физическая подготовка. Обучение особенностям командной игры в баскетболе. Командная игра в защите. Баскетбол по правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Плавание Общая и специальная физическая подготовка. Обучение плаванию баттерфляем. Положение тела и дыхание, техника движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в баттерфляе. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Аэробика Упражнения на степ-платформе. Правила выполнения комбинаций на степ-платформе. Методика и особенности выполнения базовых шагов на степ-платформе. Составление и разучивание комбинаций степ-аэробики. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Здоровьесберегающие технологии Беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Силовые упражнения на тренажерах, Упражнения на развитие координации, силы, выносливости. Выполнение контрольного задания. /Пр/</p>	5	53	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	
-----	---	---	----	--------	--------------------	--



1.6	<p>Волейбол Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Комбинированные упражнения для совершенствования техники игры в волейбол. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или</p> <p>Баскетбол Организация и проведение матчевых встреч. Баскетбол по правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или</p> <p>Плавание Общая и специальная физическая подготовка. Прикладные виды плавания. Совершенствование техники плавания кролем, брассом и баттерфляем. Проведение соревнований. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или</p> <p>Аэробика Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. разучивание комбинаций. Функциональная тренировка на степ-платформе. Разучивание комбинации. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или</p> <p>Здоровьесберегающие технологии Силовые упражнения на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. Корректирующие упражнения при близорукости. Упражнения на развитие силы мышц, отвечающих за формирование и удержание правильной осанки. Упражнения, регулирующие психоэмоциональное состояние. Выполнение контрольного задания. /Пр/</p>	6	107	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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=497151</a>
Э2	Физическая культура: учебное пособие	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=499657">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=499657</a>

<b>6.3 Перечень лицензионного программного обеспечения</b>		
П.1	Windows 7 Professional	
П.2	Microsoft Office 2007	
П.3	антивирусное ПО Dr.Web	
П.4	MS Teams	
П.5	LMS Canvas	
<b>6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b>		
И.1	ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА - <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>	
И.2	Электронная библиотечная система (ЭБС) – «Университетская библиотека онлайн» - <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>		
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.)
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>		
<p>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.</p> <p>Самостоятельная работа осуществляется индивидуально.</p> <p>Контроль самостоятельной работы организуется с следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самоконтроль и самооценка студента (тесты самопроверки);</li> <li>- контроль со стороны преподавателя (текущий и промежуточный).</li> </ul> <p>Текущий контроль осуществляется на практических занятиях, промежуточный контроль осуществляется на зачете.</p> <p>Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий;</li> <li>- сформированность умений;</li> </ul> <p>Виды самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-для овладения знаниями: подбор материала по теме, составление плана или схемы, конспектирование, учебно-исследовательская работа, использование видеозаписей, интернета.</li> <li>-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</li> </ul>		