

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

27.03.04 Управление в технических системах

Профиль

Информационные технологии в управлении

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 семестрах

аудиторные занятия

28

самостоятельная работа

300

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	УП	РП
Неделя	20		18		18		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	6	6	6	6	8	8	8	8	28	28
Итого ауд.	6	6	6	6	8	8	8	8	28	28
Контактная работа	6	6	6	6	8	8	8	8	28	28
Сам. работа	76	76	80	80	74	74	70	70	300	300
Итого	82	82	86	86	82	82	78	78	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 27.03.04 Управление в технических системах (уровень бакалавриата) (приказ от 02.12.2015 г. № 602 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

27.03.04 Управление в технических системах, УТС-20 ОчЗ.plx Информационные технологии в управлении, 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.

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:

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 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-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>	1	6	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	

	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	/Ср/	1	76			
1.3	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.	2	6	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	

	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/					
1.4	/Ср/	2	80			
1.5	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/	3	8	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	
1.6	/Ср/	3	74			

1.7	<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>	4	8	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	
1.8	/Ср/	4	70			

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				
<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"> - самоконтроль и самооценка студента (тесты самопроверки); - контроль со стороны преподавателя (текущий и промежуточный). <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"> - умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; - сформированность умений; <p>Виды самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 				