

Выксунский 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

Университетская программа утверждена

решением Ученого совета  
 ВФ НИТУ "МИСиС" 61900117722/2022/УЧС/САУС/00adba42f2def217068

от «26» мая 2022г.  
 протокол №7-22

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

Закреплена за кафедрой		Гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Направление подготовки		22.03.02 Металлургия
Профиль		Обработка металлов давлением
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>заочная</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану		328 Формы контроля в семестрах:
в том числе:	зачет 1, 2	
аудиторные занятия		12
самостоятельная работа		316

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		19			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	6	6	6	6	12	12
Итого ауд.	6	6	6	6	12	12
Контактная работа	6	6	6	6	12	12
Сам. работа	158	158	158	158	316	316
<b>Итого</b>	<b>164</b>	<b>164</b>	<b>164</b>	<b>164</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

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 - бакалавриат Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» по направлению подготовки 22.03.02 Metallургия (приказ от 02.04.2021 г. № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

22.03.02 Metallургия, ОМ-22 ЗО.plx Обработка металлов давлением, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСиС" 25.02.2022, протокол № 5-22

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

Протокол от 19.05.2022 г., №9

Зав. кафедрой Профессор, доктор экономических наук Лещинская А.Ф. \_\_\_\_\_

<b>1. ЦЕЛИ 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
<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>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Физическая культура
<b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
УК-7.2-31 научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни	
<b>УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
УК-7.1-32 содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность	
УК-7.1-31 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>УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</b>	
<b>Уметь:</b>	
УК-7.2-У1 учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями	
<b>УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Уметь:</b>	
УК-7.1-У1 проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью	
УК-7.1-У2 составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью	
<b>УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</b>	
<b>Владеть:</b>	
УК-7.2-В2 комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств	
УК-7.2-В1 приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями	
<b>УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Владеть:</b>	
УК-7.1-В1 способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений	

## 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>	1	158	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3	

	<p>Аэробика</p> <p>Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения без предмета.</p> <p>Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Обучение технике движений базовой аэробики. Разминка, аэробная часть занятия. Силовая часть урока аэробики.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей.</p> <p>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> <p>Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Силовые упражнения /Ср/.</p>					
1.2	<p>Роль физической активности в укреплении здоровья студентов.</p> <p>Двигательная активность – база для развития интеллекта /Лек/</p>	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3	
1.3	<p>Волейбол</p> <p>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.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или</p> <p>Баскетбол</p> <p>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</p> <p>Плавание</p> <p>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</p>	2	158	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3	



	<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. 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. /Ср/</p>					
1.4	Предупреждение травм на занятиях физической культурой. Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Распределение по группам спортивной специализации /Лек/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3	

### 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	Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др.	Лечебная физическая культура: учебник	Электронный каталог	Москва Издательский центр Академия, 2009
Л1.2	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.	Физическая культура: учебник	Электронный каталог	Москва Юрайт, 2013
Л1.3	И.С. Барчуков	Физическая культура: учебник	Электронный каталог	Москва Издательский центр "Академия", 2011

#### 6.3 Перечень программного обеспечения

П.1	1. Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription:
П.2	- Windows 7 Professional,
П.3	- Visio Microsoft Office 2007 OLP
П.4	- MS Teams
П.5	2. Антивирус Dr. Web Desktop Security Suite

#### 6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Ауд.	Назначение	Оснащение
0	Элективные курсы по физической культуре	

## 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, тестирования -для формирования умений: индивидуально подобранный комплекс упражнений, лечебная гимнастика, упражнения на тренажерах и другие упражнения спортивно-оздоровительного характера