

Выссунский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»

ФИО: Кудашов Дмитрий Викторович

Должность: Директор Выссунского филиала НИТУ "МИСиС"

Рабочая программа утверждена решением Учёного совета

дата подписания: 02.02.2024 14:13:25

Уникальный программный ключ:

618b06f7f7237c00adba42f2def217068

от 25 мая 2023г.

протокол № 7-23

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 | металлов |
| Квалификация | бакалавр |
| Форма обучения | заочная |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ |
| 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 | |
|---|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
| | 19 | | 19 | | | |
| Неделя | 19 | | 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 |
| Итого | 164 | 164 | 164 | 164 | 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 - 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, М-23 ЗО.plx Обработка металлов давлением, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСиС" 29.12.2022, протокол № 5-22

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 25.05.2026 г., №9

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

| 1. ЦЕЛИ 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 | | | | | |
| 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 | Безопасность жизнедеятельности | | | | | |
| 2.2.2 | Физическая культура | | | | | |
| 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ | | | | | | |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | | | | |
| УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | | | | |
| Знать: | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Уметь: | | | | | | |
| УК-7.1-У1 проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью | | | | | | |
| УК-7.1-У2 составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью | | | | | | |
| Владеть: | | | | | | |
| УК-7.1-В1 способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений | | | | | | |
| УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | | | | | | |
| Знать: | | | | | | |
| УК-7.2-31 научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни | | | | | | |
| Уметь: | | | | | | |
| УК-7.2-У1 учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями | | | | | | |
| Владеть: | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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. или 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. или 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 техники кроля на груди. Обучение технике стартового прыжка с тумбочки. Основы техники спасения утопающего. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или 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. или на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. 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 /Ср/</p> | 1 | 158 | УК-7.2 УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | |
|-----|---|---|-----|---------------|----------------|--|

| | | | | | | |
|-----|--|---|-----|---------------|----------------|--|
| 1.2 | Роль физической активности в укреплении здоровья студентов. Двигательная активность – база для развития интеллекта /Лек/ | 1 | 6 | УК-7.2 УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | |
| 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> <p>/Ср/</p> | 2 | 158 | УК-7.2 УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---------------|----------------|
| 1.4 | Предупреждение травм на занятиях физической культурой. Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Распределение по группам спортивной специализации /Лек/ | 2 | 6 | УК-7.2 УК-7.1 | 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