

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Рабочая программа утверждена

Председатель

Методическим Советом НИТУ «МИСиС»

Методического Совета НИТУ «МИСиС»

Протокол № 3 от 21.06.2017

В.Л. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

01.03.04

Прикладная математика

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Алгоритмы и методы наукоемкого программного обеспечения

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

09.03.01

Информатика и вычислительная техника

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Системы автоматизированного проектирования и информационной поддержки изделий

Автоматизированные системы

Интеллектуальные системы обработки информации и управления

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

09.03.02

Информационные системы и технологии

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Информационные системы и технологии управления технологическими процессами

(промышленность)

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

09.03.03

Прикладная информатика

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Прикладная информатика в дизайне

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

15.03.04

Автоматизация технологических процессов и производств

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Автоматизированные системы в производственной сфере

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

27.03.04

Управление в технических системах

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Управление и информатика в технических системах

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:

БАКАЛАВРИАТ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

ОЧНАЯ

СЕМЕСТР:

1,2,3,4,5,6

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

328 час практических занятий

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ

ЗАЧЕТ

АТТЕСТАЦИИ:

Москва 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Рабочая программа утверждена

Методическим Советом НИТУ «МИСиС»

Протокол № 3 от 21.06.2017

Председатель

Методического Совета НИТУ «МИСиС»

В.Л. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

03.03.02

Физика

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Физика конденсированного состояния

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

11.03.04

Электроника и нанoeлектроника

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Материалы и технологии магнитоэлектроники

Приборы микро- и нанoeлектроники

Процессы микро- и нанотехнологий

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

28.03.01

Нанотехнологии и микросистемная техника

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Нанотехнологии, материалы микро- и наносистемной техники

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

28.03.03

Наноматериалы

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Композиционные наноматериалы

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

22.03.01

Материаловедение и технологии материалов

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Физическое материаловедение

Металловедение и термическая обработка металлов

Физико-химия процессов и материалов

Инновационные материалы нанoeлектроники

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:

БАКАЛАВРИАТ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

ОЧНАЯ

СЕМЕСТР:

1,2,3,4,5,6

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

328 час практических занятий

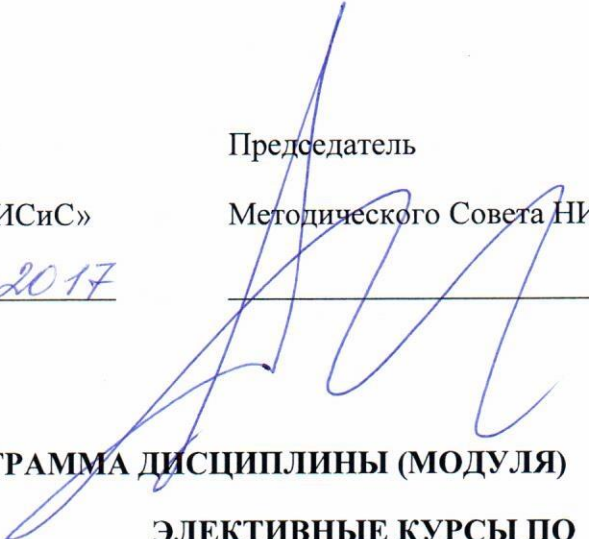
ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

ЗАЧЕТ

Москва 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Рабочая программа утверждена
Методическим Советом НИТУ «МИСиС»
Протокол № 3 от 21.06.2017

Председатель
Методического Совета НИТУ «МИСиС»

В.Л. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
45.03.02

ЛИНГВИСТИКА

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур

Перевод и переводоведение

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ

БАКАЛАВРИАТ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ОЧНАЯ

СЕМЕСТР

1,2,3,4,5,6

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ

328 час практических занятий

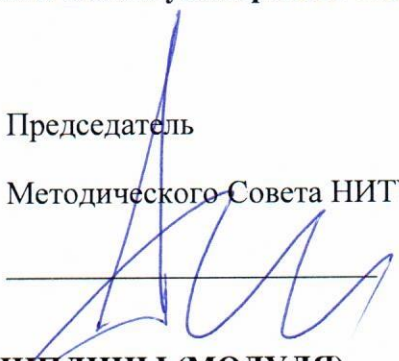
ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ЗАЧЕТ

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Рабочая программа утверждена
Методическим Советом НИТУ «МИСиС»
Протокол № 3 от 21.06.2017

Председатель
Методического Совета НИТУ «МИСиС»

В.Л. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

15.03.02

Технологические машины и оборудование

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Инжиниринг технологического оборудования

Оборудование высокотехнологичных комплексов обработки металлов давлением

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

20.03.01

Техносферная безопасность

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Охрана природной среды и ресурсосбережение

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

22.03.02

Металлургия

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Технологии производства металлоизделий методами управляемой пластической обработки

Технологии литейных процессов

Металлургия черных металлов

Металлургия цветных, редких и благородных металлов

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

27.03.01

Стандартизация и метрология

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Стандартизация и сертификация

Менеджмент на основе качества

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

29.03.04

Технология художественной обработки материалов

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Технология художественной обработки материалов

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:

БАКАЛАВРИАТ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

ОЧНАЯ

СЕМЕСТР:

1,2,3,4,5,6

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

328 час практических занятий

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ

АТТЕСТАЦИИ:

ЗАЧЕТ

Москва 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Рабочая программа утверждена

Методическим Советом НИТУ «МИСиС»

Протокол № 3 от 21.06.2017

Председатель

Методического Совета НИТУ «МИСиС»


В.Л. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

15.03.05

**Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств**

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Технология производства и ремонта горных машин

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:

БАКАЛАВРИАТ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

ОЧНАЯ

СЕМЕСТР:

1,2,3,4,5,6

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

328 час практических занятий

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ

АТТЕСТАЦИИ:

ЗАЧЕТ

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Рабочая программа утверждена

Председатель

Методическим Советом НИТУ «МИСиС»

Методического Совета НИТУ «МИСиС»

Протокол № 3 от 24.06.2017

В.Л. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

38.03.01

Экономика

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Экономика предприятия

Бухгалтерский учет, анализ и аудит

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

38.03.02

Менеджмент

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Финансовый менеджмент

Менеджмент организации

Производственный менеджмент

Экономика и управление на предприятии

Управление финансовыми потоками на основе информационных технологий

Управление бизнесом

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

38.03.03

Управление персоналом

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Управление персоналом организации

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

38.03.04

Государственное и муниципальное управление

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Государственное управление природными ресурсами

Государственный аудит

Управление государственными и муниципальными финансами

Государственное управление экономической безопасностью

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

38.03.05

Бизнес-информатика

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Архитектура предприятий

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:

БАКАЛАВРИАТ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

ОЧНАЯ

СЕМЕСТР:

1,2,3,4,5,6,7

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

328 час практических занятий

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

ЗАЧЕТ

Москва 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

Рабочая программа утверждена

Методическим Советом НИТУ «МИСиС»

Протокол № 3 от 21.06.2017

Председатель

Методического Совета НИТУ «МИСиС»


В.Л. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

13.03.02

Электроэнергетика и электротехника

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Управление энергоресурсами организаций, предприятий и учреждений

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:

БАКАЛАВРИАТ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

ОЧНАЯ

СЕМЕСТР:

1,2,3,4,5,6,7

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

328 час практических занятий

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ

АТТЕСТАЦИИ:

ЗАЧЕТ

Москва 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»

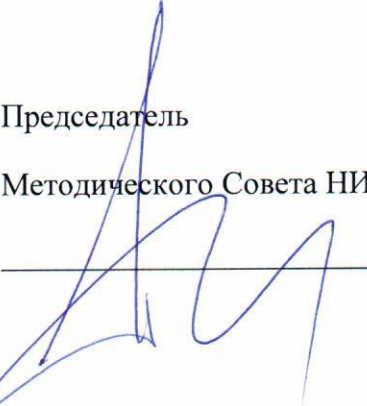
Рабочая программа утверждена

Методическим Советом НИТУ «МИСиС»

Протокол № 3 от 21.06.2017

Председатель

Методического Совета НИТУ «МИСиС»


В.Л. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

21.05.04

Горное дело

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ:

Взрывное дело

Подземная разработка пластовых месторождений

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:

Специалист (горный инженер)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

очная

СЕМЕСТР:

1,2,3,4,5,6,7

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

328 час практических занятий

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ

АТТЕСТАЦИИ:

ЗАЧЕТ

Москва 2017

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями образовательных стандартов НИТУ «МИСиС» на основании учебных планов по соответствующим направлениям подготовки.

Автор (-ы):

доцент кафедры ФКиЗ, канд. пед. наук

(должность на кафедре, ученая степень,
ученое звание)

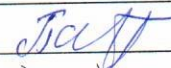

(подпись)

Г.А. Зайцева

(И.О.Фамилия)

доцент МПУ, канд. пед. наук

(должность на кафедре, ученая степень,
ученое звание)


(подпись)

И.И. Парчевская

(И.О.Фамилия)

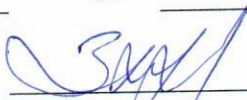
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры и рекомендована к утверждению
Физической культуры и здоровья (040)

(наименование кафедры (шифр))

Протокол №

Заведующий кафедрой

от


(подпись)

З.М. Хусьяйнов

(И.О.Фамилия)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ»

1.1. Цель и задачи дисциплины

- углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной тренировки в различных направлениях физической культуры;
- всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности студентов.
- приобретение опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в жизни и конкретной трудовой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни и борьба с курением;
- воспитание нравственных и волевых качеств у студентов.

1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины выпускники будут:

знать: - методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

– уметь: - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

– владеть: - опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;

- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.

- методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

1.3 Компетенции, формируемые дисциплиной (модулем)

Дисциплина направлена на формирование универсальных компетенций: владение методами и средствами укрепления здоровья, поддерживать определенный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способность использовать приемы первой помощи, основные методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций – **УК-4**.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина «Элективные курсы» является обязательной дисциплиной Блока Б1.В.ДВ. Для полноценного освоения учебного материала по дисциплине студент должен использовать знания, полученные при изучении программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость освоения дисциплины (модуля) составляет: 328 академических час практических занятий при очной форме обучения.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ТЕМАМ И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Дисциплина Б1.В.ДВ Элективные курсы по выбору представлены в 4-х направлениях спортивной специализации: «Волейбол», «Баскетбол», «Оздоровительная аэробика», «Здоровьесберегающие технологии».

4.1. Дисциплина Б1.В.ДВ Волейбол содержит 6 модулей, каждый из которых реализуется на практических занятиях с 1 по 6 семестр (всего 164 ПЗ). Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДВ Волейбол - 328 час.

4.1.2. Основные темы практических занятий.

№№	Содержание практических занятий	Кол-во час
1.	Общая физическая подготовка	70
2.	Специальная физическая подготовка	60

3.	Техническая подготовка	58
4.	Тактическая подготовка	40
5.	Контрольные игры и соревнования	50
6.	Инструкторская и судейская практика	50
	ВСЕГО	328

4.2. Дисциплина Б1.В.ДВ Баскетбол содержит 6 модулей, каждый из которых реализуется на практических занятиях с 1 по 6 семестр (всего 164 ПЗ). Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДВ Баскетбол - 328 час.

4.2.1. Основные темы практических занятий.

№	Содержание практических занятий по баскетболу	Кол-во час	
		Начальный уровень	Продвинутый уровень
1	Общая физическая подготовка	70	50
2	Специальная физическая подготовка	40	50
3	Техническая подготовка	60	70
4	Тактическая подготовка	50	70
5	Контрольные игры и соревнования	50	40
6	Инструкторская и судейская практика	58	48
	ВСЕГО	328	328

4.3. Дисциплина Б1.В.ДВ Оздоровительная аэробика содержит 7 модулей, каждый из которых реализуется на практических занятиях с 1 по 6 семестр (всего 164 ПЗ). Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДВ Оздоровительная аэробика - 328 час.

4.3.1. Основные темы практических занятий.

№№	Содержание практических занятий	Кол-во час
1.	Общая и специальная физическая подготовка	60
2.	Техническая подготовка	30
3.	Силовая подготовка в оздоровительной аэробике	30

4.	Стретчинг (упражнения для увеличения гибкости); развитие координации.	38
5.	Степ-аэробика. Методика и особенности выполнения базовых шагов.	100
6.	Хореографическая подготовка	30
7.	Разучивание зачетных комбинаций по аэробике и степ-аэробике	40
	ВСЕГО	328

4.4. Дисциплина Б1.В.ДВ Здоровьесберегающие технологии содержит 3 модуля, каждый из которых реализуется на практических занятиях с 1 по 6 семестр (всего 164 ПЗ). Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДВ Здоровьесберегающие технологии - 328 час.

4.4.1. Основные темы практических занятий

№№ п/п	Содержание практических занятий	Кол-во час
1	Общая физическая подготовка	200
2	Специальные коррекционные упражнения	116
3	Методико-практические занятия	12
	ВСЕГО	328

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Форма промежуточной аттестации

По дисциплине промежуточная аттестация предусмотрена в форме промежуточного зачета в: 1,3,4,5,7 семестрах (Взрывное дело); 1,3,5,6,7 (Подземная разработка пластовых месторождений).

Текущая аттестация проводится в форме: 1) выполнение контрольных нормативов по соответствующей специализации «Элективных курсов»; 2) устный опрос по темам занятий.

5.2 Фонд оценочных средств

В приложении А приведены оценочные средства промежуточной аттестации и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

6. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При реализации РП учебной дисциплины Б1.В.ДВ «Элективные курсы» применяются учебные фильмы, видеоролики, информационные блоки из интернета и т.д. по темам урока.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «Элективные курсы».

Дисциплина предусматривает практические занятия каждую неделю. Изучение курса завершается зачетом. Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления

с основной и дополнительной литературой. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков и формирование универсальных компетенций.

Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, закрепляют знания, полученные в процессе обучения и над литературой; расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов.

Для успешной реализации своей профессии будущим выпускникам необходимо также развитие тех психических и физических качеств, к которым предъявляют повышенные требования их будущие работодатели.

Спортивные игры помогают быстрее ориентироваться в сложных ситуациях, в экстренном порядке принимать верные решения, рисковать, когда это необходимо и оправданно. Здесь воспитывается способность человека правильно выполнять определенные действия, верно вести себя в определенных ситуациях, что является частью коммуникативной компетентности.

Тренируясь в коллективе, человек получает бесценный опыт общения, учится понимать соперника. Здесь проявляются коммуникативные компетенции: ориентирование в социальных ситуациях, определение личностных особенностей и эмоционального состояния других людей, выбор адекватных способов обращения с ними и реализация этих способов в процессе взаимодействия, распределение и концентрирование внимания, действие в публичной ситуации, привлечение к себе внимания, установление психологического контакта.

В каждом виде спорта от атлетов требуются не только физические способности, но и проявление быстроты мышления, эмоций и волевых усилий. Кроме того, стоит сказать и о процессе самосознания. Оттачивая движения, развивая гибкость и выносливость, спортсмен узнает о себе много нового. Постепенно он начинает прислушиваться к своему телу, искать способы решения конкретных проблем. Сопоставив свое самочувствие и настроение с результатами, человек рано или поздно находит причины и последствия спортивных ошибок. Таким образом, спорт учит анализировать действия, самостоятельно совершенствовать их. Совершенствование на тренировках помогает человеку развиваться и в других областях жизни. Здесь воспитываются исследовательские компетенции. Они связаны с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, сбором и обработкой информации, обеспечивают способность к творческой инновационной деятельности.

Реализация дисциплин по элективным курсам для инвалидов и лиц с ОВЗ, осуществляется с соблюдением принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от диагноза заболевания и степени ограниченности возможностей и в соответствии с общими рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы по следующим видам:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально-оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Специализированные лаборатории и классы, основные установки и стенды

1. Методический кабинет №29: прибор для измерения жизненной емкости легких, артериального давления, секундомер, динамометр, ростометр, весы.

2. Игровой зал (42x16), бассейн (6 дорожек по 25 м), зал аэробики (18x8), тренажерный зал (18x8), открытые спортивные площадки (3 шт.). Волейбольные сетки и баскетбольные корзины, степ-платформы, тренажеры.

3. Стерео-установка, компьютеры 3 шт., телевизор 1, проекционный аппарат, экран. Видеокассеты по темам занятия.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9.1 Основная литература:

1. Акрамовский И.Н. Методика начального обучения плаванию. - М.: Изд. Дом МИСиС, 2014.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: АКАДЕМИЯ, 2013.-207с.
3. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика для школьников и студентов: Учеб. пособие. – М.:Изд. Дом МИСиС, 2014. -201с.
4. Шаумян С.А., Хусьянов З.М., Копцев К.Н., Журавлёв С.В. и др. Диагностика повреждений и оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Учебно-методическое пособие.- М.: МГГУ, 2013 г. 4 п.л.

9.2. Дополнительная литература

1. Прапор С.С., Носова Р.М., Зайцева Г.А. Элективные курсы: фитнес-тренировки в режиме дня студентов: учеб.-метод. пособие. – М.: Изд. Дом МИСиС, 2015. – 67 с.
2. Зайцева Г.А., Носова Р.М. Нарушения опорно-двигательного аппарата у студентов и его коррекция средствами физической культуры. учеб.-метод. пособие. - М.: Изд. Дом МИСиС, 2014, печ.л.2,56.
3. Зайцева Г.А. Физическая культура – минимум к зачету. Учебное пособие. - М.: Изд. Дом МИСиС, 2017. (электронный образовательный ресурс)
4. Зайцева Г.А. Оптимальная двигательная активность студентов. Учеб.-метод. пособие. - М.: Изд. Дом МИСиС, 2017. (электронный образовательный ресурс)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Раздел 1. Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов по волейболу

№№	Специализация Взрывное дело	1,3 семестр	4-5 семестр	7 семестр
	Специализация Подземная разработка пластовых месторождений	1,3 семестр	5-6 семестр	7 семестр
Название норматива				
1.	Передачи в парах через сетку двумя сверху, без потерь	30 сек	45 сек	1 мин
2.	Передачи от стены двумя снизу в квадрат 1,5 x 1,5 с расстояния 2-3 м., без потерь	30 сек	45 сек	1 мин
3.	Передачи в парах через сетку, с движением вдоль сетки туда - обратно	1 раз	2 раза	2 раза
4.	Передачи от стены двумя снизу с движением вправо-влево 6 м., без потерь	1 раз	2 раза	2 раза
5.	Передачи двумя сверху, над собой, на высоту 1-2 м. от рук, без потерь	15 раз	20 раз	25 раз
6.	Подачи (любая)	10 раз из 15	10 раз из 12	10 раз из 11

Критерии оценивания: Зачет – выполнение нормативов

Тематика контрольных вопросов элективного курса «Волейбол»

7. Основные правила разминки.
8. Предупреждение травм на занятиях физической культурой.
9. В чем основное отличие оздоровительной физкультуры от спорта?
10. Аэробные и анаэробные упражнения. Какие упражнения относятся к аэробным?
11. Дайте определение понятию «здоровье».
12. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
13. Основные принципы оздоровительной тренировки.
14. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?
15. Мяч после удара противника коснулся рук 1-го блокирующего. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника? При ответе на этот вопрос учитывается п. 14.4.1. Правил: «Касание на блоке не считается за касание команды...». Следовательно, ...
16. Мяч после удара противника коснулся рук 2-х блокирующих. Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?
17. Каких частей тела может касаться мяч? См. п. 9.2.1. «Мяч может касаться любой части тела».
18. Какие требования существуют к удару (касанию) мяча?
19. Можно ли касаться мяча более 1 раза последовательно (подряд) или одновременно различными частями тела?
20. Каков состав команды в волейболе? Сколько человек должно участвовать в игре?

21. Опишите позиции игроков на площадке до подачи и после подачи. Учитывайте, что: поз. 1 - задний правый, поз. 2 - передний правый, поз. 3 - передний центральный, поз. 4 - передний левый, поз. 5 - задний левый, поз. 6 – задний центральный.
22. Опишите, как должна происходить замена игрока.
23. Какие существуют ограничения замены?
24. Когда мяч считается «в площадке»?
25. В каких случаях мяч может касаться сетки?
26. Что такое подача? Какие к ней существуют требования?
27. Что такое атакующий удар?
28. В каких случаях может атаковать игрок задней линии?
29. Что такое блокирование?
30. Что такое состоявшийся блок и коллективный блок?
31. Что такое тайм-аут? Его продолжительность?
32. Кто такой «либеро»?
33. Каковы разрешенные действия «либеро»?
34. Каковы запрещенные действия «либеро»?
35. Каков размер игровой площадки?
36. Опишите название линий на площадке.
37. Входят или не входят линии в размер площадки? Если мяч коснулся 1 мм линии, то попал он в площадку или не попал?
38. Для чего служат волейбольные антенны?

Критерии оценивания: Зачет - правильный ответ на 7 вопросов (из 10)

Раздел 2. Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов по разделу «Баскетбол».

Нормативы по элективному курсу «Баскетбол»	Уровни обу- чения	Результаты и оценки					
		Мужчины			Женщины		
		1,3 семестр	4-5 (5-6) семестр	7 семестр	1,3 семестр	4-5 (5-6) семестр	7 семестр
Передача мяча на быстроту с расстояния 4 м	Нач. Продв.	15 16	16 18	18 20	14 15	15 16	17 18
Добивание мяча в щит	Нач. Продв.	1 сер. 2 сер.	2 сер. 3 сер.	3 сер. 4 сер.	1 сер. 1 сер.	2 сер. 3 сер.	3 сер. 4 сер.
Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)	Нач. Продв.	3 4	4 5	5 6	3 4	4 5	5 6

Критерии оценивания: Зачет – выполнение нормативов

Тематика контрольных вопросов элективного курса «Баскетбол»

1. Дайте определение понятию «здоровье».
2. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
3. Основные принципы оздоровительной тренировки.
4. Дайте определение понятия «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация?
5. Величина нагрузки. Интенсивность нагрузки. Объем нагрузки.
6. Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной тренировкой.
7. Перечислите параметры, определяющие объем и интенсивность аэробных тренировок, проводящихся на различных видах кардиотренажеров.
8. Дайте определение понятия «стретчинг».
9. Дайте определение понятия «гибкость». Какие эффекты оказывают стретч-упражнения?
10. Факторы, ограничивающие гибкость. Дозировка стретч-упражнений.
11. В чем измеряется длительность и интенсивность нагрузки?
12. Какие физиологические системы относятся к системам обеспечения мышечной деятельности?
13. Почему во все оздоровительные тренировочные программы обязательно должны входить длительный бег трусцой, длительная ходьба, длительная езда на велосипеде, длительная ходьба на лыжах или другие виды упражнений, которые могут продолжаться несколько десятков минут?
14. Назовите основные функции питания.
15. Какие существуют формы самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
16. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
17. Дайте определение понятию спорт. Каковы отличительные черты спорта и оздоровительной физкультуры.
18. Какие разновидности ловли мяча вы знаете? Опишите технику их выполнения.
19. Какие упражнения необходимы для обучения ловле мяча на месте?
20. Назовите организационно-методические указания при обучении ловле мяча на месте. Каковы основные ошибки в технике выполнения ловли мяча на месте?
21. С помощью каких средств строится процесс обучения остановкам с ловлей мяча?
22. Дайте организационно-методические указания для управления процессом обучения остановкам с ловлей мяча.
23. Каковы наиболее типичные ошибки при выполнении разновидностей остановки с ловлей мяча?
24. Основные правила разминки. Предупреждение травм на занятиях баскетболом
25. Какие существуют формы самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
26. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
27. Дайте определение понятию спорт. Каковы отличительные черты спорта и оздоровительной физкультуры.
28. Основные правила разминки.
29. Предупреждение травм на занятиях физической культурой.
30. В чем основное отличие оздоровительной физкультуры от спорта?
31. Аэробные и анаэробные упражнения. Какие упражнения относятся к аэробным?

Критерии оценивания: Зачет - правильный ответ на 7 вопросов (из 10)

Раздел 3. Зачетные нормативы по элективному курсу «Оздоровительная аэробика»

№№	Название норматива	Норма		
		1,3 семестр	4-5 (5-6) семестр	7 семестр
1.	В висе на гимн.стенке поднимание прямых ног до 90°, кол-во раз	10	15	20
2.	Отжимания от пола, кол-во раз	15	20	25
3.	Прыжки со скакалкой за 20 сек, кол-во раз	20	30	40
4.	Выполнение зачетного упражнения	в базовой аэробике	в степ-аэробике	в базовой и степ-аэробике

Критерии оценивания: Зачет – выполнение нормативов

Тематика контрольных вопросов элективного курса «Оздоровительная аэробика»

5. Назовите основные элементы базовой аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики.
6. Особенности силовой тренировки на уроке аэробики. Стретчинг на уроке аэробики.
7. Основные правила разминки.
8. Профилактика нарушений осанки с помощью средств аэробики.
9. Предупреждение травм на занятиях оздоровительной аэробикой.
10. В чем основное отличие оздоровительной физкультуры от спорта?
11. Аэробные и анаэробные упражнения. Какие упражнения относятся к аэробным?
12. За счет чего можно изменять объем и интенсивность нагрузки в уроке оздоровительной аэробики?
13. Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной тренировкой.
14. Дайте определение понятия «стретчинг».
15. Дайте определение понятия «гибкость». Какие эффекты оказывают стретч-упражнения?
16. Факторы, ограничивающие гибкость. Дозировка стретч-упражнений.
17. В чем измеряется длительность и интенсивность нагрузки?
18. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
19. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
20. Дайте определение понятию спорт. Каковы отличительные черты спорта и оздоровительной физкультуры.
21. Основные правила разминки.
22. Предупреждение травм на занятиях физической культурой.
23. В чем основное отличие оздоровительной физкультуры от спорта?
24. Аэробные и анаэробные упражнения. Какие упражнения относятся к аэробным?
25. Дайте определение понятию «здоровье».

26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Основные принципы оздоровительной тренировки.
28. Дайте определение понятия «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация?
29. Величина нагрузки. Интенсивность нагрузки. Объем нагрузки.
30. Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной тренировкой.
31. Перечислите параметры, определяющие объем и интенсивность аэробных тренировок, проводящихся на различных видах кардиотренажеров.
32. Дайте определение понятия «стретчинг».
33. Дайте определение понятия «гибкость». Какие эффекты оказывают стретч-упражнения?
34. Факторы, ограничивающие гибкость. Дозировка стретч-упражнений.
35. В чем измеряется длительность и интенсивность нагрузки?

Критерии оценивания: Зачет - правильный ответ на 7 вопросов (из 10)

Раздел 4. Зачетные задания для оценки студентов по элективному курсу «Здоровьесберегающие технологии»

Оценка	Моя оценка факторов риска ИБС	Оценка моего «Профиля здоровья»	Оценка моего физического развития	Комплексная оценка моего уровня здоровья	Расчет суточного калоража	Рекомендации по двигательному режиму
неуд.	студент допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы					
удовл.	студент показывает знания в объеме пройденной программы, ответы излагает хотя и с ошибками, но уверенно исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов, правильно действует по применению знаний на практике					
хор. и отл.	студент показывает твердые и достаточно полные знания в объеме пройденной программы, допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильно действует по применению знаний на практике, четко излагает материал					

Критерии оценивания: Зачет – удовлетворительно, хорошо и отлично

Тематика контрольных вопросов элективного курса «Здоровьесберегающие технологии»

1. Основные правила разминки.
2. Предупреждение травм на занятиях физической культурой.
3. В чем основное отличие оздоровительной физкультуры от спорта?
4. Аэробные и анаэробные упражнения. Какие упражнения относятся к аэробным?
5. Дайте определение понятию «здоровье».
6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
7. Основные принципы оздоровительной тренировки.
8. Дайте определение понятия «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация?

9. Величина нагрузки. Интенсивность нагрузки. Объем нагрузки.
10. Перечислите адаптационные изменения, обусловленные аэробной тренировкой.
11. Перечислите параметры, определяющие объем и интенсивность аэробных тренировок, проводящихся на различных видах кардиотренажеров.
12. Дайте определение понятия «стретчинг».
13. Дайте определение понятия «гибкость». Какие эффекты оказывают стретч-упражнения?
14. Факторы, ограничивающие гибкость. Дозировка стретч-упражнений.
15. В чем измеряется длительность и интенсивность нагрузки?
16. Какие физиологические системы относятся к системам обеспечения мышечной деятельности?
17. Почему во все оздоровительные тренировочные программы обязательно должны входить длительный бег трусцой, длительная ходьба, длительная езда на велосипеде, длительная ходьба на лыжах или другие виды упражнений, которые могут продолжаться несколько десятков минут?
18. Назовите основные функции питания.
19. Какие существуют формы самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
20. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
21. Дайте определение понятию спорт. Каковы отличительные черты спорта и оздоровительной физкультуры.

Критерии оценивания: Зачет - правильный ответ на 7 вопросов (из 10)