

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:
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:
23.05.01

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наземные транспортно-технологические средства

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ:

Технические средства природообустройства и защиты в чрезвычайных ситуациях

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:

Специалист (горный инженер)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

ОЧНАЯ

СЕМЕСТР:

2,6

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

2 зач. ед.

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

НАИМЕНОВАНИЕ:

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

01.03.04

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Алгоритмы и методы наукоемкого программного обеспечения

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

09.03.01

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Системы автоматизированного проектирования и информационной поддержки изделий
Автоматизированные системы

Интеллектуальные системы обработки информации и управления

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

09.03.02

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Информационные системы и технологии управления технологическими процессами
(промышленность)

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

09.03.03

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Прикладная информатика в дизайне

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

15.03.04

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Автоматизированные системы в производственной сфере

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

27.03.04

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Управление и информатика в технических системах

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

СЕМЕСТР:

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Прикладная математика

Информатика и вычислительная техника

Информационные системы и технологии

Прикладная информатика

Автоматизация технологических процессов
и производств

Управление в технических системах

БАКАЛАВРИАТ

ОЧНАЯ

2

2 зач. ед.

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:
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
21.05.04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Горное дело

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ:

Подземная разработка пластовых месторождений

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:

Специалист (горный инженер)

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

очная

СЕМЕСТР:

2,4

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

2 зач. ед.

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

Председатель

Методическим Советом НИТУ «МИСиС»

Методического Совета НИТУ «МИСиС»

Протокол № 3 от 21.06.2017

В.Л. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

2 зач. ед.

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

Председатель

Методическим Советом НИТУ «МИСиС»

Методического Совета НИТУ «МИСиС»

Протокол № 3 от 21.06.2017

В.Л. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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:

2,6

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

2 зач. ед.

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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:

2

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

2 зач. ед.

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
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

НАИМЕНОВАНИЕ:

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:

2,4

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

2 зач. ед.

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: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ: 38.03.06 Торговое дело

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ: Коммерция на рынке цветных и драгоценных металлов

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ

БАКАЛАВРИАТ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ОЧНАЯ

СЕМЕСТР

1,2

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ

72 час /2 зач. ед.

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:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

3, 5

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ

2 зач. ед.

ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ЗАЧЕТ

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

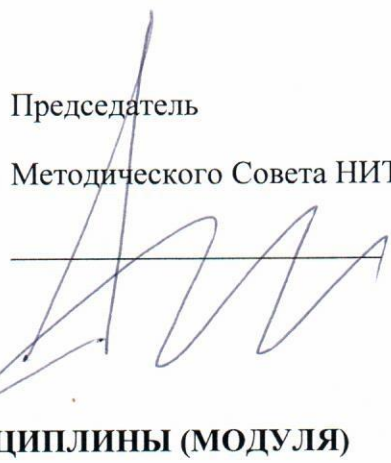
Рабочая программа утверждена

Методическим Советом НИТУ «МИСиС»

Протокол № 3 от 21.06.2017

Председатель

Методического Совета НИТУ «МИСиС»


В.Л. Петров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

НАИМЕНОВАНИЕ:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:

13.03.02

Электроэнергетика и электротехника

ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:

Управление энергоресурсами организаций, предприятий и учреждений

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:

БАКАЛАВРИАТ

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

ОЧНАЯ

СЕМЕСТР:

2

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

2 зач. ед.

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:
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
21.05.04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Горное дело

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ:
Взрывное дело

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:

Специалист (горный инженер)
очная

СЕМЕСТР:

2,6

ТРУДОЕМКОСТЬ ОСВОЕНИЯ:

2 зач. ед.

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



Г.А. Зайцева

(должность на кафедре, ученая степень,
ученое звание)

(подпись)

(И.О.Фамилия)

(должность на кафедре, ученая степень,
ученое звание)

(подпись)

(И.О.Фамилия)

доцент МПУ, канд. пед. наук



И.И. Парчевская

(должность на кафедре, ученая степень,
ученое звание)

(подпись)

(И.О.Фамилия)

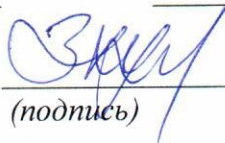
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры и рекомендована к утверждению
Физической культуры и здоровья (040)

(наименование кафедры (шифр))

Протокол №

от

Заведующий кафедрой


(подпись)

З.М. Хусяйнов

(И.О.Фамилия)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.Б.14«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1.Цель и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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;

- социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к 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;.

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

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

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– **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)

В процессе освоения данной дисциплины студент должен обладать **компетенциями:** Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности. Владеть 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 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной базовой части Блока Б1. 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: 2 зачетные единицы 72 академических часа практических занятий при очной форме обучения.

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

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины (модуля)	Час	Виды учебных занятий	Формы самостоятельной работы
1	2		4	5
	2 семестр			
1.	Легкая атлетика. Основы техники ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие, специальные и подводящие упражнения без снарядов и со снарядами при занятиях различными видами легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	18	ПЗ	
2	Выполнение обязательных контрольных нормативов. Прыжок в длину с места. Бег 100 метров с высокого старта. Подтягивание. Отжимание. Бег 1000 м., 2000 м, 3000 м.	6	ПЗ	
3.	Методико-практические занятия. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье и его компоненты. Критерии здоровья. Основы здорового образа жизни студента. Биологические основы физической культуры. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студентов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Методика развития физических качеств на занятиях физической культурой.	10	МПЗ	
	Итоговое занятие	2		Опрос студента. Защита рефератов
	Зачет			
	6 семестр			
1.	Легкая атлетика. Основы техники ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие, специальные и подводящие упражнения без снарядов и со снарядами при занятиях различными видами легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	18	ПЗ	
2.	Методико-практические занятия. Профилактика спортивных травм и повреждений на занятиях по физической	12	МПЗ	

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины (модуля)	Час	Виды учебных занятий	Формы самостоятельной работы
	культуре. Основы профессионально - прикладной физической подготовки. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Оптимальная двигательная активность. Основы рационального питания. Энергообеспечение мышечной деятельности.			
3.	Выполнение обязательных контрольных нормативов. Прыжок в длину с места. Бег 100 метров с высокого старта. Подтягивание. Отжимание. Бег 1000 м., 2000 м, 3000 м.	4	ПЗ	
	Итоговое занятие	2		Опрос студента. Защита рефератов
	Зачет			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Форма промежуточной аттестации.

По дисциплине промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачета в 2,6 семестрах. Текущая аттестация проводится в форме: 1) выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности или защита реферата (для спецгрупп); 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

Обучение осуществляется на основе применения технологий смешанного обучения. Методико-практические занятия проводятся с использованием компьютерной презентационной программы PowerPoint. Практические занятия проводятся с использованием видео материалов.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура».

Реализация дисциплин по физической культуре 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.

Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность. Среди наиболее доступных форм спортивных занятий наибольшее распространение имеют самостоятельные занятия различными системами физических упражнений и видами спорта. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой методике. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

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, стерео-установка, тренажеры. Видеокассеты по темам занятия.

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

9.1 Основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: АКАДЕМИЯ, 2013.-207с.
2. 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. Акрамовский И.Н. Методика начального обучения плаванию. - М.: Изд. Дом МИСиС, 2014.
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., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика для школьников и студентов: Учеб. пособие. – М.:Изд. Дом МИСиС, 2014. -201с.
4. 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.
5. Зайцева Г.А. Физическая культура – минимум к зачету. Учебное пособие. - М.: Изд. Дом МИСиС, 2017. (электронный образовательный ресурс)
6. Зайцева Г.А. Оптимальная двигательная активность студентов. Учеб.-метод. пособие. - М.: Изд. Дом МИСиС, 2017. (электронный образовательный ресурс)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Раздел 1. Обязательные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

МУЖЧИНЫ

	Виды упражнений	Нормативы и баллы				
		1	2	3	4	5
	Бег 100 м, сек	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
	Бег 3000 м, мин.	14.00	13.50	13.10	12.35	12.00
	Прыжки в длину с места, см	210	220	230	240	250
	Подтягивания в висе, кол-во раз	5	7	9	12	15

ЖЕНЩИНЫ

	Виды упражнений	Нормативы и баллы				
		1	2	3	4	5
	Бег 100 м, сек	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
	Бег 2000 м, мин.	12.15	11.50	11.15	10.50	10.15
	Прыжки в длину с места, см	150	160	170	180	190
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, кол-во раз	20	30	40	50	60

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах. Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра.

Критерии оценивания: 2 семестр - Зачет – 2 балла (средняя суммарная оценки в очках);

6 семестр – Зачет – 3 балла (средняя суммарная оценки в очках).

Раздел 2. Методические рекомендации по подготовке и защите реферата

Структура реферата должна включать следующие разделы:

- **Титульный лист** оформляется в соответствии с установленными требованиями. Он должен быть подписан автором.
- **Введение.** Во введение необходимо отразить актуальность и практическую значимость рассматриваемых вопросов, сослаться на отечественный и зарубежный опыт решения аналогичных задач, показать неоднозначность методического и практического решения и возникающих в этой связи вопросов. Введение должно занимать 1-2 страницы машинописного текста, в нем не принято размещать графические и табличные материалы.
- **Основная часть,** состоящая из нескольких параграфов, в которых излагаются теоретические и методические положения реферируемой темы, отечественный и зарубежный опыт. Все параграфы размещаются в тексте реферата последовательно с нумерацией и без группировки.
- **Заключительная часть** с выводами. В заключении необходимо сформулировать выводы по проделанной работе.
- **Приложение.** В приложение целесообразно выносить различные материалы конкретизирующего, иллюстративного, обосновывающего характера, если таковые имеются.

Список используемой литературы. В списке используемой литературы литературные источники, используемые в ходе выполнения работы, указываются в алфавитном порядке. Исходя из рекомендуемой структуры, объем реферата должен составлять около 20-25 страниц компьютерного текста, набранного через полтора интервала, размер шрифта № 14.

В начале реферата приводится его содержание, включающее все разделы реферата с указанием страниц начала каждого раздела и параграфа. В тексте не должны применяться сокращения слов, за исключением общепринятых.

Страницы реферата, а также таблицы, схемы и рисунки (помимо названия) должны быть пронумерованы. Номер и название таблицы указываются над ней, номер и название рисунка и схемы - под ними. При этом на каждую таблицу, схему или рисунок должна быть ссылка в тексте с анализом приводимых данных. Соответствующие диаграммы, схемы, графики и другие иллюстративные материалы должны быть оформлены на основе принятых унифицированных методов.

Во время собеседования по реферату преподаватель выявляет степень усвоения студентом материала по теме. Студент сначала кратко излагает основное содержание реферата, а затем отвечает на вопросы преподавателя (если они возникают). При достаточно полном освещении темы реферат может быть зачтен без собеседования.

Сроки сдачи реферата устанавливаются кафедрой физического воспитания. Студент, не сдавший реферат в срок или не прошедший собеседование, не допускается к зачету по физическому воспитанию.

Примерные темы рефератов

1. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
6. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
7. Физическая культура и здоровый образ жизни.
8. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
9. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечнососудистой системы.
10. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
11. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
12. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
15. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
16. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Критерии оценивания при защите реферата – студент показывает свободное владение темой и отвечает на дополнительные вопросы.

Раздел 3. Тематика контрольных вопросов при устном опросе

1. Основы организации физического воспитания в вузе.
2. Основные тесты по оценке физической подготовленности студентов.

3. Что такое физическое развитие? Назовите функции физической культуры
4. На какие учебные отделения распределяются студенты?
5. Что включает итоговая аттестация по учебному предмету "Физическая культура"?
6. Чем спорт отличается от физкультуры?
7. Здоровье и его компоненты. Критерии здоровья. Физическое здоровье
8. Возрастные изменения пульса и артериального давления.
9. Стандарты оптимального и нормального здоровья
10. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи.
11. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи.
12. Спортивная подготовка (СП), ее цели и задачи
13. Что подразумевает здоровый образ жизни?
14. Принципы обеспечения индивидуального здоровья.
15. Минимальный двигательный режим студентов.
16. При каких условиях происходит рост тренированности организма?
17. Взаимосвязь физической и умственной подготовленности
18. Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?
19. Какое кровяное давление является нормой у здорового человека в возрасте 18-40 лет?
20. Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру?
21. Укажите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.
22. До какого уровня восстанавливаются энергетические ресурсы в восстановительном периоде после физической нагрузки?
23. К чему приводит пониженная двигательная активность?
24. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
25. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
27. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
28. Назовите основные физические качества. Методика развития силы
29. Методика развития выносливости.
30. Какая бывает гибкость, как ее развивать?
31. Воспитание быстроты и ловкости
32. На какие большие группы можно разделить все тренажеры?
33. Какие особенности силовой тренировки женщин? детей?
34. Что такое объем и интенсивность нагрузки, в чем она измеряется при различных режимах работы?
35. Какие недочеты в организации учебно-тренировочных занятий могут стать причинами травмы?
36. Первая помощь при вывихах и переломах?
37. Назовите основные пункты техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре.
38. Роль разминки на занятиях физической культурой
39. Какие упражнения относятся к аэробным? Назовите условия аэробности упражнений.
40. Работу какой мощности мы выполняем большую часть своей жизни?
41. В чем основное отличие оздоровительной физкультуры от спорта?
42. Почему работа максимальной мощности может продолжаться только несколько секунд?

43. Почему сердечно-сосудистая и дыхательная системы более активны не во время выполнения работы максимальной мощности, а после ее прекращения?
44. Почему работа максимальной мощности не эффективна для желающих похудеть?
45. Почему работа субмаксимальной мощности не эффективна для желающих похудеть?
46. Почему после выполнения нагрузок субмаксимальной мощности снижается умственная работоспособность?
47. Какие питательные вещества занимают первое место в обеспечении организма энергией?
48. Какие физические упражнения не показаны лицам, страдающим ожирением?
49. Куда девается избыток потребляемых углеводов? Какая причина судорог в мышцах?
50. Расскажите о пирамиде правильного питания
51. Что легче: 30 минут бежать непрерывно с одинаковой скоростью или при той же работе сделать 3 перерыва по 1 минуте для отдыха? Почему?

Критерии оценивания при опросе: аттестация при правильном ответе на 7 вопросов (из 10-ти).