

Рабочая программа утверждена
 решением Учёного совета
 ВФ НИТУ "МИСиС
 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 | 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов | |
| Профиль | Материаловедение и технологии новых материалов | |
| Квалификация | бакалавр | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 328 | Формы контроля в семестрах: |
| в том числе: | зачет 1, 3, 4, 5, 6, 7, 2 | |
| аудиторные занятия | 126 | |
| самостоятельная работа | 202 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | 7 (4.1) | | Итого | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | | | |
| Неделя | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 126 | 126 |
| Итого ауд. | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 126 | 126 |
| Контактная работа | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 126 | 126 |
| Сам. работа | 18 | 18 | 18 | 18 | 36 | 36 | 18 | 18 | 36 | 36 | 40 | 40 | 36 | 36 | 202 | 202 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 54 | 54 | 36 | 36 | 54 | 54 | 58 | 58 | 54 | 54 | 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 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов (приказ от 02.04.2021 г. № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

22.03.01 Материаловедение и технологии материалов, МиТМ-22.plx Материаловедение и технологии новых материалов, 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. _____

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: |
| 2.1.1 | Физическая культура |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | 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-7.2: 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 методике педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни

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

УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Уметь:

УК-7.2-У1 учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями

УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Владеть:

УК-7.2-В2 приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями

УК-7.2-В1 комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств

УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеть:

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 |
|-------------|---|----------------|-------|---------------|--------------------------|------------|
| | Раздел 1. Физическая подготовка по различным направлениям спортивной специализации | | | | | |
| 1.1 | <p>Волейбол Техника безопасности на занятиях волейболом в спортивном зале и на открытых площадках. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила игры в волейбол. Стойки, передвижения, исходные положения. Упражнения без мяча. Упражнения с мячом. Передача в парах на месте и после перемещения из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар. Волейбол по упрощенным правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Баскетбол Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Упражнения без мяча. Передвижения по площадке. Остановки. Повороты. Броски. Ловля и передача мяча. Упражнения с мячом. Выполнение штрафного броска двумя руками от груди, одной от плеча. Общая физическая подготовка. Баскетбол по упрощенным правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Плавание Инструктаж по технике безопасности в бассейне и на свободной воде. Особенности личной гигиены при посещении бассейна. Упражнения на суше, общеразвивающие и специальные, упражнения на освоения с водой. Обучение элементам техники и способа плавания в целом. Упражнения на передвижение, скольжение, удержание тела в воде, упражнения на дыхание в воду. Обучение технике кроля на груди. Обучение технике стартового прыжка с тумбочки. Основы техники спасения утопающего. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> | 1 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|----|---------------|----------------|--|
| | <p>Аэробика Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения без предмета. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Обучение технике движений базовой аэробики. Разминка, аэробная часть занятия. Силовая часть урока аэробики. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. 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 /Пр/</p> | | | | | |
| 1.2 | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/ | 1 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 | | |
| 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. 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. 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. или</p> | 2 | 18 | 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.</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>/Пр/</p> | | | | | |
| 1.4 | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/ | 2 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 | | |
| 1.5 | <p>Волейбол Блокирование. Тактические действия: групповые: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Баскетбол Специальная физическая подготовка. Индивидуальная игра в нападении. Индивидуальная игра в защите. Баскетбол по правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Плавание Общая физическая подготовка. Обучение технике плавания кролем на спине. Упражнения: положение тела и дыхание, техника движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди. Совершенствование техники спасения утопающего. Первая помощь утопающему. Совершенствование поворотов с вращениями вокруг различных осей. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> | 3 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|----|---------------|-------------------|--|
| | <p>Аэробика Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Хореографическая подготовка. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; вы-полнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180°. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Здоровьесберегающие технологии Беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Силовые упражнения на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. Выполнение контрольного задания /Пр/</p> | | | | | |
| 1.6 | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/ | 3 | 36 | УК-7.1 УК-7.2 | | |
| 1.7 | <p>Волейбол Совершенствование техники подач. Индивидуальные: выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одионое блокирование». Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Баскетбол Специальная физическая подготовка. Обучение особенностям командной игры в баскетболе. Командная игра в нападении. Баскетбол по правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Плавание Общая и специальная физическая подготовка. Обучение плаванию брассом. Положение тела и дыхание, техника движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в брасе. Совершенствование поворотов с вращениями вокруг различных осей. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> | 4 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|----|---------------|-------------------|--|
| | <p>Аэробика Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно–силовых качеств. Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Здоровьесберегающие технологии Специальные коррекционные упражнения. Развитие силы: комплексы общеразвивающих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.). Упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Упражнения, регулирующие психоэмоциональное состояние. Выполнение контрольного задания. /Пр/</p> | | | | | |
| 1.8 | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/ | 4 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 | | |
| 1.9 | <p>Волейбол Совершенствование техники приема подач. Совершенствование техники передач для нападающего удара. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Баскетбол Специальная физическая подготовка. Обучение особенностям командной игры в баскетболе. Командная игра в защите. Баскетбол по правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Плавание Общая и специальная физическая подготовка. Обучение плаванию баттерфляем. Положение тела и дыхание, техника движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в баттерфляе. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Аэробика Упражнения на степ-платформе. Правила выполнения комбинаций на степ-платформе. Методика и особенности выполнения базовых шагов на степ-платформе. Составление и разучивание комбинаций степ-аэробики. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>или</p> <p>Здоровьесберегающие технологии Беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности. Силовые упражнения на тренажерах, Упражнения на развитие координации, силы, выносливости. Выполнение контрольного задания. /Пр/</p> | 5 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | |

| | | | | | | |
|------|--|---|----|---------------|----------------|--|
| 1.10 | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/ | 5 | 36 | УК-7.1 УК-7.2 | | |
| 1.11 | Волейбол Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Комбинированные упражнения для совершенствования техники игры в волейбол. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Баскетбол Организация и проведение матчевых встреч. Баскетбол по правилам. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. или Плавание Общая и специальная физическая подготовка. Прикладные виды плавания. Совершенствование техники плавания кролем, брассом и баттерфляем. Проведение соревнований. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. /Пр/ | 6 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | |
| 1.12 | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/ | 6 | 40 | УК-7.1 УК-7.2 | | |
| 1.13 | Аэробика Общая и специальная физическая подготовка. Танцевальная аэробика. разучивание комбинаций. Функциональная тренировка на степ-платформе. Разучивание комбинации. 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. Корректирующие упражнения при близорукости. Упражнения на развитие силы мышц, отвечающих за формирование и удержание правильной осанки. Упражнения, регулирующие психоэмоциональное состояние. Выполнение контрольного задания. /Пр/ | 7 | 18 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 | |
| 1.14 | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/ | 7 | 36 | УК-7.1 УК-7.2 | | |

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 | | |
| <p>Выдача задания на самостоятельную работу осуществляется после проведения «входного» медицинского контроля студентов, приступающих к изучению данной дисциплины на 1-2 неделе обучения. При выдаче заданий используется дифференцированный подход к студентам и учитываются их функциональные возможности, состояние здоровья. Перед выполнением студентами самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.</p> <p>Самостоятельная работа осуществляется индивидуально.</p> <p>Контроль самостоятельной работы организуется с следующих форм:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоконтроль и самооценка студента (тесты самопроверки); - контроль со стороны преподавателя (текущий и промежуточный). <p>Текущий контроль осуществляется на практических занятиях, промежуточный контроль осуществляется на зачете.</p> <p>Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий; - сформированность умений; <p>Виды самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для овладения знаниями: подбор материала по теме, составление плана или схемы, конспектирование, учебно-исследовательская работа, использование видеозаписей, интернета. - для закрепления и систематизации знаний: составление таблиц для систематизации нагрузок; составление графиков индивидуальных тренировок и дозирования нагрузок; ответы на контрольные вопросы; подготовка к выступлению на семинаре; подготовка рефератов, докладов, тестирования - для формирования умений: индивидуально подобранный комплекс упражнений, лечебная гимнастика, упражнения на тренажерах и другие упражнения спортивно-оздоровительного характера | | |