

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Исаев Игорь Магомедович

Должность: Проректор по учебной и научной работе

Дата подписания: 24.10.2023 10:47:09

Уникальный идентификатор документа:

d7a26b9e8ca85e98ec3de2eb454b4659d061f249

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**

«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за подразделением

Кафедра физической культуры и здоровья

Направление подготовки

21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО

Профиль

Подземное строительство

Квалификация

Горный инженер (специалист)

Форма обучения

заочная

Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Часов по учебному плану

328

Формы контроля на курсах:

в том числе:

аудиторные занятия

0

самостоятельная работа

328

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РП		
Сам. работа	328	328	328	328
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):
к.пед.н., доц., Зайцева Г.А.

Рабочая программа

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Разработана в соответствии с ОС ВО:

Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования - специалитет Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» по специальности 21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО (приказ от 02.04.2021 г. № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО, 21.05.04-СГД-22-бз.plx Подземное строительство, утвержденного Ученым советом НИТУ МИСИС в составе соответствующей ОПОП ВО 22.09.2022, протокол № 8-22

Утверждена в составе ОПОП ВО:

21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО, Подземное строительство, утвержденной Ученым советом НИТУ МИСИС 22.09.2022, протокол № 8-22

Рабочая программа одобрена на заседании

Кафедра физической культуры и здоровья

Протокол от 29.06.2021 г., №14

Руководитель подразделения Кучеров Евгений Владимирович, к.филос.н., доцент

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

1.1	углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной тренировки в различных направлениях физической культуры и формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
1.2	всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности студентов;
1.3	совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в жизни и конкретной трудовой деятельности; воспитание нравственных и волевых качеств.

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок 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	Физическая культура и спорт	
2.2.2	Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
УК-7-33	правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом
УК-7-32	нормы показателей здоровья и физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7-31	способы сохранения и укрепления здоровья и факторы, отрицательно влияющие на здоровье
Уметь:	
УК-7-У2	организовать физическую активность как здоровьесберегающую технологию
УК-7-У1	подбирать и применять физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Владеть:	
УК-7-В2	владеть навыками по предупреждению спортивных травм и перетренированности организма
УК-7-В1	навыками применения средств физической культуры и спорта для поддержания необходимого уровня здоровья и физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
	Раздел 1. Самостоятельная работа студентов. Физическая подготовка по различным направлениям спортивной специализации							

1.1	Цель и задачи элективных курсов. Изучение электронных образовательных ресурсов и применение их на практике. Изучение методики и освоение техники спортивных игр. Или Изучение методики и освоение техники спортивного плавания. Или Изучение методики и техники оздоровительной аэробики. Или Изучение методики проведения занятий для людей с ослабленным здоровьем. /Ср/	1	328	УК-7-31 УК-7-32 УК-7-33 УК-7-У1 УК-7-У2 УК-7-В1 УК-7-В2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6		КМ2,КМ3,КМ4,КМ5,КМ6,КМ7,КМ1,КМ8	Р6,Р1,Р3,Р4,Р2,Р5,Р7,Р8
-----	--	---	-----	---	--	--	---------------------------------	-------------------------

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

5.1. Контрольные мероприятия (контрольная работа, тест, коллоквиум, экзамен и т.п), вопросы для самостоятельной подготовки

Код КМ	Контрольное мероприятие	Проверяемые индикаторы компетенций	Вопросы для подготовки
КМ1	Введение. Элективные курсы: их цель и задачи. Травмобезопасность при занятиях физической культурой и спортом.	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Назовите цель и задачи элективных курсов. Назовите минимальный двигательный режим студентов. Чем физическая культура отличается от спорта? Как физическая культура и спорт могут помочь в овладении профессией? Что такое профессиограммы, для чего они нужны? Причины травм в гимнастике, в легкой атлетике. Первая помощь при ушибах? Первая помощь при ранах, ссадинах и порезах? Первая помощь при повреждениях связок и мышц. Первая помощь при вывихах. Первая помощь при переломах.
КМ2	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Волейбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Каков размер игровой площадки? Опишите название линий на площадке. Входят или не входят линии в размер площадки? Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях? Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях? Если мяч коснулся линии, то попал он в площадку или не попал? Как называется один раунд в волейболе? Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника? Сколько раз можно подбросить мяч для подачи? Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?
КМ3	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса «Баскетбол»	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке? Из скольких периодов состоит игра в баскетболе? Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции? В какой стране баскетбол получил наибольшее распространение? Сколько весит баскетбольный мяч? Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины? Какие размеры у баскетбольной площадки? Как начинается игра в баскетболе? Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска? Можно ли при ведении мяча в баскетболе касаться его двумя руками одновременно?
КМ4	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Плавание"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Правила поведения на воде. Назовите все способы плавания. В какой последовательности изучаются способы плавания. Перечислите инвентарь необходимый для обучения плаванию. Когда на соревнованиях дистанция считается законченной? Сколько судей нужно для организации студенческих соревнований по плаванию, перечислите их. Расскажите о прикладном и спортивном значении способа кроль на груди. Какие упражнения применяются на первом этапе обучения плаванию?

КМ5	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Аэробика"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Назовите виды оздоровительной аэробики. Какие физические качества развивают танцевальные виды аэробики? Назовите основные элементы базовой аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики. В чем отличие шейпинга от остальных видов аэробики? Структура и содержание урока аэробики. Сколько раз в неделю необходимо тренироваться? Особенности силовой тренировки на уроке аэробики. Основные правила разминки. Назовите пять причин, по которым после разминки организм способен показать более высокий результат. Предупреждение травм на занятиях оздоровительной аэробикой. Как определить должную массу тела?
КМ6	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Здоровьесберегающие технологии"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Основные правила разминки. Предупреждение травм на занятиях физической культурой. Как определить правильность осанки? Какие нарушения осанки встречаются? Что такое сколиоз, лордоз, кифоз? Приведите три упражнения для коррекции кифоза. Назовите основные причины ухудшения здоровья студентов в период обучения в вузе. Дайте определение понятию «здоровье». Какие упражнения применяются для коррекции плоскостопия? Назовите особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы.
КМ7	Коллоквиум, письменный опрос. Контрольные вопросы элективного курса "Общезащитная подготовка"	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	Назовите три обязательных норматива по общей физической подготовке для студентов и студенток. Из каких компонентов формируется итоговая оценка по физкультуре? В каких учебных отделениях проводятся занятия физкультурой и спортом и какие требования предъявляются к студентам для зачисления в эти отделения? Какие формы занятий физкультурой существуют в вузе? В чем суть элективной формы занятий? Все ли студенты могут использовать элективную форму занятий по физическому воспитанию? Дайте определение понятию «здоровье». Назовите основные принципы оздоровительной тренировки. Дайте определение понятию «адаптация». Что такое срочная и долговременная адаптация?
КМ8	Самостоятельная работа студентов	УК-7-31;УК-7-32;УК-7-33	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите три формы самостоятельных занятий? 2. Назовите три основных типа упражнений, обладающих различной направленностью в оздоровительной тренировке. 3. От чего зависит содержание самостоятельной оздоровительной тренировки для каждого студента? 4. Сколько времени нужно отводить самостоятельным физическим упражнениям, чтобы достичь защитного для здоровья эффекта? 5. Как определяется оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС опт.) при аэробной тренировке? 6. На какие 2 группы разделяются тренажеры для занятий? 7. Из каких частей состоит самостоятельное тренировочное занятие? 8. Какие основные показатели нагрузки силовой тренировки? 9. На какие 2 группы делятся все упражнения на силовых тренажерах?

5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (Курсовая работа, Курсовой проект, РГР, Реферат, ЛР, ПР и т.п.)

Код работы	Название работы	Проверяемые индикаторы компетенций	Содержание работы
P1	Волейбол в вузе	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1;УК-7-У2	Выполнить контрольные задания в LMS Canvas
P2	Баскетбол в физическом воспитании студентов	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1;УК-7-У2	Выполнить контрольные задания в LMS Canvas
P3	Плавание в вузе	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1;УК-7-У2	Выполнить контрольные задания в LMS Canvas

P4	Аэробика как средство физической подготовленности	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1;УК-7-У2	Выполнить контрольные задания в LMS Canvas
P5	"Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов	УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1;УК-7-У2	Выполнить контрольные задания в LMS Canvas
P6	Студенты, занимающиеся в группах элективного курса "Общезащитная подготовка", выполняют контрольные нормативы комплекса ГТО на бронзовый, серебряный или золотой значок.	УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	Студенты выполняют нормативы комплекса ГТО в специальных Центрах тестирования на бронзовый, серебряный или золотой значок с предъявлением сертификата о выполнении. https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdacb625eb8f.pdf 6 ступень для мужчин 18-29 лет https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdad0aa9d8a6.pdf 6 ступень для женщин 18-29 лет
P7	Цели и задачи элективных курсов. Предупреждение травм на занятиях физической культурой Первая помощь при ушибах, вывихах и переломах. Распределение по группам спортивной специализации	УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2;УК-7-У1	Выполнение заданий в LMS Canvas

P8	Самостоятельная работа студентов	УК-7-33;УК-7-У1;УК-7-У2;УК-7-В1;УК-7-В2	<p>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 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> <p>Аэробика 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.</p> <p>или</p> <p>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 на тренажерах, с гантелями для развития силы мышц туловища и конечностей. Выполнение контрольного задания.</p> <p>Общефизическая подготовка Выполнение нормативов ГТО на бронзовый, серебряный или золотой значок.</p>
----	----------------------------------	---	--

5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)

5.4. Методика оценки освоения дисциплины (модуля, практики. НИР)

Для подтверждения уровня знаний, умений и владений по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» студенты выполняют обязательные контрольные нормативы, установленные кафедрой по специальной физической подготовленности. В Приложениях приведены контрольные нормативы.

Все обучающиеся должны пройти собеседование по соответствующему разделу дисциплины. Во время собеседования преподаватель выявляет степень усвоения студентом материала по теме.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок (семестр или учебный год), инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья от выполнения контрольных нормативов по специальной физической подготовленности освобождаются. Для подтверждения уровня знаний и умений эти студенты проходят собеседование по разделу дисциплины.

Студенты специальной медицинской группы ("Здоровьесберегающие технологии") выполняют контрольные задания. Студент должен показать владение пройденным материалом и умения применять его на практике.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.1	Бочкарева С. И., Кокоулина О. П., Копылова Н. Е., Митина Н. Ф., Ростеванов А. Г.	Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей): учебное пособие	Электронная библиотека	Москва: Евразийский открытый институт, 2011
Л1.2	Алхасов Д. С.	Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры»: профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения: курс лекций	Электронная библиотека	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014
Л1.3	Синельникова Т. В., Харченко Л. В.	Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития: учебное пособие	Электронная библиотека	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018
Л1.4	Назмутдинова В. И., Шатилов Л. Н., Любимова Л. И.	Анатомо-физиологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие для студентов направления 034300 «Физическая культура» очной и заочной форм обучения: учебно-методическое пособие	Электронная библиотека	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2014

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л2.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Электронная библиотека	Москва: Юнити, 2015
Л2.2	Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М.	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие	Электронная библиотека	Москва: Директ-Медиа, 2013

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
--	---------------------	----------	------------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
ЛЗ.1	Прапор Станислав Станиславович, Носова Раиса Митрофановна, Зайцева Галина Алексеевна	Физическая культура. Фитнес -тренировки в режиме дня студентов	Библиотека МИСиС	М.: Изд-во МИСиС, 2015
ЛЗ.2	Зайцева Галина Алексеевна	Физическая культура - минимум к зачету (N 3131): учебно-метод. пособие	Электронная библиотека	М.: [МИСиС], 2017
ЛЗ.3	Зайцева Галина Алексеевна	Физическая культура. Оптимальная двигательная активность студентов (N 3132): учебно-метод. пособие	Электронная библиотека	М.: [МИСиС], 2017

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Э1	Элективные курсы по физической культуре	https://lms.misis.ru/enroll/7YTERH
Э2	Физическая культура	https://lms.misis.ru/enroll/WFRK6A
Э3	Волейбол	https://lms.misis.ru/enroll/XL9P3D
Э4	Аэробика	https://lms.misis.ru/enroll/MM47MN
Э5	Плавание	https://lms.misis.ru/enroll/CTCJ46
Э6	Здоровьесберегающие технологии (для спецгрупп)	https://lms.misis.ru/enroll/TL6HF9

6.3 Перечень программного обеспечения

П.1	Лицензии ПО Windows Server CAL ALNG LicSAPk MVL DvcCAL, ПО WinEDUA3 ALNG SubsVL MVL PerUsr и PerUsr
П.2	LMS Canvas
П.3	MS Teams
П.4	WinRAR

6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Ауд.	Назначение	Оснащение
1	Игровой зал (42x16):	2 сетки в/б, 2 корзины б/б, мячи в/б, б/б
Г-703	Игровой зал:	2 б/б щита, 2 ворот для мини-футбола, сетка для в/б, мячи ф/б, в/б, б/б
Г-403	Тренажерный зал:	тренажеры, гантели, гири, штанги
Г-508	Зал бокса	ринг, мешки, груши, коврики, гантели
С-6	Зал аэробики №1 (18x8):	музыкальный центр, гантели, коврики, резинки
С-7	Зал аэробики №2 (18x8):	музыкальный центр, гантели, коврики, станок для хореографии
Г-801	Зал ОФП1	коврики, гантели
Г-901	Зал ОФП2	коврики, гантели

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для успешной реализации своей профессии выпускникам вуза наряду с личностными и профессиональными качествами необходимо обладать крепким здоровьем и достаточной физической подготовленностью. Главную роль в решении этой задачи играет приобщение к занятиям физической культурой. Залогом успешного освоения дисциплины является самостоятельная работа студентов.