МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. А.А. УГАРОВА
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»
СТИ НИТУ «МИСИС»

Рабочая программа утверждена
решением Ученого совета
СТИ НИТУ «МИСИС»
от « 20 » июня 2023г.
протокол № 5

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**
Направление подготовки 08.03.01 Строительство
Профиль Промышленное и гражданское строительство
Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **Очная**
Общая трудоемкость **328 часов**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 328

Формы контроля в семестрах:
зачет 1,2,3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1		2		3		4		5		6		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	18	18
Практические	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	55	55	310	310
Контактная работа	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	58	58
Итого:	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Год набора 2020 г.
В редакции 2023 г.

Программу составил:
ассистент
Буковцов Сергей Николаевич
Должность,уч.ст., уч.зв ФИО полностью *подпись*

Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту
наименование

Разработана в соответствии с ОС ВО НИТУ «МИСИС»:
Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ от 05.03.2020г. № 95 о.в.)

Составлена на основании учебного плана 2023 года набора:
08.03.01 Строительство,
Профиль: Промышленное и гражданское строительство, утвержденного Ученым советом СТИ НИТУ «МИСИС» 20.06.2023г., протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта
наименование кафедры

Протокол от « 26 » мая 2023 г. № 5

Зав. кафедрой ФВиС Д.А. Полещенко
абревиатура наименования кафедры *подпись* *И.О. Фамилия*

«26» мая 2023 г.

Руководитель ОПОП ВО
заведующий кафедрой, к.э.н., доцент С.В. Чуев
должность, уч.ст., уч.зв. *подпись* *И.О. Фамилия*

«26 » мая 2023 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ
Цель освоения дисциплины – 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 профессиональной деятельности. *Задачи дисциплины:* **-** понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Знания, умения и навыки, полученные при изучении образовательной программы среднего общего образования или среднего профессионального образования
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

3. ИНДИКАТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, СОВМЕЩЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Знать:	УК – 7 З1 Знать способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уметь:	УК-7 У1 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:	УК-7 В1 Владеть способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Базовая часть для всех видов специализации по видам спорта: теоретический раздел, легкая атлетика, ОФП, контрольный (раздел 1, 2, 4, 5).

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем / вид занятия/	Семестр	Количество часов	Компетенции	Литература и электронные ресурсы	Примечание
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.1	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре. /Лек/	1	3	УК-7-З1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие	1	18	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7- В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

	физических качеств в легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. /Пр/					
3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Техническая подготовка: обучение способам правильного держания ракетки, стойки и передвижения, подачи (разновидности подач), накат (нападающий удар), топ-спин, подставка, подрезка. Тактическая подготовка: тактика розыгрыша мяча, тактика выполнения резких ударов при розыгрыше очка, тактика контратаки, тактика выполнения атакующих ударов накатом, тактика проведения матчевой встречи. Особенности игры в паре: техника парной игры, основные тактические приемы парной игры, использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов, использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов, использование атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой. Тактические приемы применения резких ударов после подачи. Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля. Использование защитного стиля против пары, играющей в таком же стиле. Расстановка игроков в парной игре.	1	21	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

	Бадминтон. Техническая подготовка: способы держания ракетки, игровые стойки и перемещение на корте (перемещение вперед, передвижение в сторону, выход из ударной позиции, перемещение назад, перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки), подачи (техника выполнения подачи открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки), техника выполнения ударов (удары сверху открытой стороной ракетки, удары сверху закрытой стороной ракетки, удары сбоку, удары снизу, удары у сетки). Тактика игры: тактика одиночной игры, высокодалетная подача, атака, защита и контратака, время и траектория полета волана, игра в передней зоне, игра в средней зоне, игра в задней зоне, комбинационная игра. Тактика парной игры: игра без волана, расстановка партнеров, личная игровая зона, подача в парной игре. Тактика игры смешанных пар (микст). Схема построения плана игры. Правила игры. Игровая и судейская практика. /Пр./ Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика.					
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями, скоростно – силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от упоры и др. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, точность и координацию движений. Занятия на тренажерах и зал шейпинга мышц: упражнения на тренажерах. /Пр/	1	4	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./	1	8	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.2	Индивидуальный выбор видов	2	3	УК-7-З1	Л1.1	

	спорта или систем физических упражнений. /Лек/				Л2.1 Л3.1 Л3.2	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. /Пр/	2	18	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Техническая подготовка: обучение способам правильного держания ракетки, стойки и передвижения, подачи (разновидности подач), накат (нападающий удар), топ-спин, подставка, подрезка. Тактическая подготовка: тактика розыгрыша мяча, тактика выполнения резких ударов при розыгрыше очка, тактика контратаки, тактика выполнения атакующих ударов накатом, тактика проведения матчевой встречи. Особенности игры в паре: техника парной игры, основные тактические приемы парной игры, использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов, использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов, использование атакующих ударов против игроков,	2	21	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

	владеющих подрезкой. Тактические приемы применения резких ударов после подачи. Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля. Использование защитного стиля против пары, играющей в таком же стиле. Расстановка игроков в парной игре. Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика. **Бадминтон.** Техническая подготовка: способы держания ракетки, игровые стойки и перемещение на корте (перемещение вперед, передвижение в сторону, выход из ударной позиции, перемещение назад, перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки), подачи (техника выполнения подачи открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки), техника выполнения ударов (удары сверху открытой стороной ракетки, удары сверху закрытой стороной ракетки, удары сбоку, удары снизу, удары у сетки). Тактика игры: тактика одиночной игры, высокодалетная подача, атака, защита и контратака, время и траектория полета волана, игра в передней зоне, игра в средней зоне, игра в задней зоне, комбинационная игра. Тактика парной игры: игра без волана, расстановка партнеров, личная игровая зона, подача в парной игре. Тактика игры смешанных пар (микст). Схема построения плана игры. Правила игры. Игровая и судейская практика /Пр/					
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями, скоростно – силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от упоры и др. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, точность и координацию движений. Занятия на тренажерах и зал шейпинга мышц: упражнения на тренажерах. /Пр./	2	4	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты,	2	8	УК-7 З1	Л1.1	

	дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр/			УК-7 У1 УК-7 В1	Л2.1 Л3.1 Л3.2	
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.1	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Лек/	3	3	УК-7-З1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Дальнейшее обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. /Пр./	3	18	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Дальнейшее изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Техническая подготовка: дальнейшее обучение стойкам и передвижениям, подачи (разновидности подач), накат (нападающий удар), топ-спин, подставка, подрезка. Тактическая подготовка: тактика розыгрыша мяча, тактика выполнения резких ударов при розыгрыше очка, тактика контратаки, тактика выполнения атакующих ударов накатом, тактика проведения матчевой встречи.	3	21	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

	Особенности игры в паре: техника парной игры, основные тактические приемы парной игры, использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов, использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов, использование атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой. Тактические приемы применения резких ударов после подачи. Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля. Использование защитного стиля против пары, играющей в таком же стиле. Расстановка игроков в парной игре. Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика **Бадминтон.** Техническая подготовка: способы держания ракетки, игровые стойки и перемещение на корте (перемещение вперед, передвижение в сторону, выход из ударной позиции, перемещение назад, перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки), подачи (техника выполнения подачи открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки), техника выполнения ударов (удары сверху открытой стороной ракетки, удары сверху закрытой стороной ракетки, удары сбоку, удары снизу, удары у сетки). Тактика игры: тактика одиночной игры, высокодалетная подача, атака, защита и контратака, время и траектория полета волана, игра в передней зоне, игра в средней зоне, игра в задней зоне, комбинационная игра. Тактика парной игры: игра без волана, расстановка партнеров, личная игровая зона, подача в парной игре. Тактика игры смешанных пар (микст). Схема построения плана игры. Правила игры. Игровая и судейская практика. /Пр/					
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями, скоростно – силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от упоры и др. Упражнения для развития физических качеств: силы,	3	4	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

	быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, точность и координацию движений. Занятия на тренажерах и зал шейпинга мышц: упражнения на тренажерах. /Пр./					
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./	3	8	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7- В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.1	Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. /Лек./	4	3	УК-7-З1 УК-7 -У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Дальнейшее обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. /Пр./	4	18	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Дальнейшее изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Техническая подготовка: дальнейшее обучение стойкам и передвижениям, подачи (разновидности подач), накат	4	21	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

	(нападающий удар), топ-спин, подставка, подрезка. Тактическая подготовка: тактика розыгрыша мяча, тактика выполнения резких ударов при розыгрыше очка, тактика контратаки, тактика выполнения атакующих ударов накатом, тактика проведения матчевой встречи. Особенности игры в паре: техника парной игры, основные тактические приемы парной игры, использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов, использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов, использование атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой. Тактические приемы применения резких ударов после подачи. Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля. Использование защитного стиля против пары, играющей в таком же стиле. Расстановка игроков в парной игре. Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика. **Бадминтон.** Техническая подготовка: способы держания ракетки, игровые стойки и перемещение на корте (перемещение вперед, передвижение в сторону, выход из ударной позиции, перемещение назад, перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки), подачи (техника выполнения подачи открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки), техника выполнения ударов (удары сверху открытой стороной ракетки, удары сверху закрытой стороной ракетки, удары сбоку, удары снизу, удары у сетки). Тактика игры: тактика одиночной игры, высокодалетная подача, атака, защита и контратака, время и траектория полета волана, игра в передней зоне, игра в средней зоне, игра в задней зоне, комбинационная игра. Тактика парной игры: игра без волана, расстановка партнеров, личная игровая зона, подача в парной игре. Тактика игры смешанных пар (микст). Схема построения плана игры. Правила игры. Игровая и					

	судейская практика./Пр./					
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями, скоростно – силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от упоры и др. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, точность и координацию движений. Занятия на тренажерах и зал шейпинга мышц: упражнения на тренажерах. /Пр./	4	4	УК-7 -З1 УК-7- У1 УК-7 В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./	4	8	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.1	Современное состояние физической культуры и спорта. /Лек./	5	3	УК-7-З1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Совершенствование двигательных навыков и техник видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. /Пр./	5	18	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Совершенствование основных приемов техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика	5	21	УК-7-З1 УК-7 -У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

	игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Техническая подготовка: совершенствование стоек и передвижений, подачи (разновидности подач), накат (нападающий удар), топ-спин, подставка, подрезка. Тактическая подготовка: тактика розыгрыша мяча, тактика выполнения резких ударов при розыгрыше очка, тактика контратаки, тактика выполнения атакующих ударов накатом, тактика проведения матчевой встречи. Особенности игры в паре: совершенствование техники парной игры, основных тактических приемов парной игры, использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов, использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов, использование атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой. Тактические приемы применения резких ударов после подачи. Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля. Использование защитного стиля против пары, играющей в таком же стиле. Расстановка игроков в парной игре. Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика. **Бадминтон.** Техническая подготовка: совершенствование игровых стоек и перемещений на корте (перемещение вперед, передвижение в сторону, выход из ударной позиции, перемещение назад, перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки), подачи (техника выполнения подачи открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки), техника выполнения ударов (удары сверху открытой стороной ракетки, удары сверху закрытой стороной ракетки, удары сбоку, удары снизу, удары у сетки). Тактика игры: совершенствование тактики одиночной игры, высокодалетная подача, атака,					

	защита и контратака, время и траектория полета волана, игра в передней зоне, игра в средней зоне, игра в задней зоне, комбинационная игра. Совершенствование тактики парной игры, тактики игры смешанных пар (микст). Схема построения плана игры. Правила игры. Игровая и судейская практика. /Пр./					
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями, скоростно – силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от упоры и др. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, точность и координацию движений. Занятия на тренажерах и зал шейпинга мышц: упражнения на тренажерах. /Пр./	5	4	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./	5	8	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
1	**Раздел 1. Теоретический**					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек./	6	3	УК-7 -З1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
2	**Раздел 2. Легкая атлетика**					
2.1	Совершенствование двигательных навыков и техник видов легкой атлетики. совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. /Пр./	6	18	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

3	**Раздел 3. Спортивные игры (по выбору)**					
3.1	**Волейбол.** Совершенствование основных приемов техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Игровая практика. **Настольный теннис.** Техническая подготовка: совершенствование стоек и передвижений, подачи (разновидности подач), накат (нападающий удар), топ-спин, подставка, подрезка. Тактическая подготовка: тактика розыгрыша мяча, тактика выполнения резких ударов при розыгрыше очка, тактика контратаки, тактика выполнения атакующих ударов накатом, тактика проведения матчевой встречи. Особенности игры в паре: совершенствование техники парной игры, основных тактических приемов парной игры, использование быстрых ударов, направленных против быстрых атакующих ударов, использование топ-спинов против быстрых атакующих ударов, использование атакующих ударов против игроков, владеющих подрезкой. Тактические приемы применения резких ударов после подачи. Использование подрезки против теннисистов атакующего стиля. Использование защитного стиля против пары, играющей в таком же стиле. Расстановка игроков в парной игре. Правила проведения соревнований, судейская и игровая практика. **Бадминтон.** Техническая подготовка: совершенствование игровых стоек и перемещений на корте (перемещение вперед, передвижение в сторону, выход из ударной позиции, перемещение назад, перемещение назад для удара над головой закрытой стороной ракетки), подачи (техника выполнения подачи открытой	6	21	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

	стороной ракетки, закрытой стороной ракетки), техника выполнения ударов (удары сверху открытой стороной ракетки, удары сверху закрытой стороной ракетки, удары сбоку, удары снизу, удары у сетки). Тактика игры: совершенствование тактики одиночной игры, высокодалетная подача, атака, защита и контратака, время и траектория полета волана, игра в передней зоне, игра в средней зоне, игра в задней зоне, комбинационная игра. Совершенствование тактики парной игры, тактики игры смешанных пар (микст). Схема построения плана игры. Правила игры. Игровая и судейская практика. /Пр./					
4	**Раздел 4. ОФП.**					
4.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями, скоростно – силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от упоры и др. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, точность и координацию движений. Занятия на тренажерах и зал шейпинга мышц: упражнения на тренажерах. /Пр./	6	8	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
5	**Раздел 5. Контрольный**					
5.1	Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр./	6	8	УК-7 -З1 УК-7 -У1 УК-7- В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

5.1. Вопросы для самостоятельной подготовки к экзамену (зачёту с оценкой)

Экзамен (зачет с оценкой) не предусмотрен.

5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине

Темы для самостоятельной подготовки рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре (УК-7 У1, УК-7 З1, УК-7 В1)

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
5. ЛФК при заболеваниях ЖКТ.
6. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
7. Физическая культура студента.
8. Физическая культура, как учебная дисциплина ВПО.
9. Организация физической культуры в ВУЗе.
10. Средства физической культуры и спорта.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
13. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
14. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
15. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
18. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), как разновидность специальной физической подготовки.
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
21. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
22. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Организация самостоятельных занятий.
25. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
26. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
27. Организация профессионально – прикладной подготовки (ППФП) студентов в ВУЗе.
28. Место ППФП в системе физического воспитания.
29. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
30. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
31. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
32. Физическая культура в рабочее и свободное время.
33. Основные формы занятий физическими упражнениями.

Обязательные контрольные нормативы по общей физической подготовленности проводятся в начале семестра, как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности и в течении семестра, показывающие повышение уровня физической подготовленности за семестр и год. (УК-7 У1, УК-7 З1, УК-7 З1)

Контрольные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения.

№\№	**Тесты**	**Девушки**					**Юноши**				
		Оценка в баллах									
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях, раз.	20	15	10	5	3	-	-	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	20	15	10	5	3
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, раз.	30	20	15	10	5	40	30	20	15	10
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	9	7	5	4	2
5.	Наклон вперед из положения стоя на опоре, см	10	7	5	4	3	8	6	5	4	3
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа на полу, раз.	10	7	5	4	3	-	-	-	-	-

Контрольные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов основного и подготовительного отделения.

№\№	**Тесты**	**Девушки**					**Юноши**				
		Оценка в баллах									
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	12-минутный бег(км)	2,3	2,1	1,9	1,6	1,4	2,7	2,5	2,3	2,0	1,9
2.	Приседания на одной ноге (раз)	12	10	8	6	4	-	-	-	-	-
3.	Поднимание ног к перекладине (раз)	-	-	-	-	-	10	8	6	4	3

4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (раз)	15	12	10	8	6	-	-	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	-	-	-	-	-	15	12	10	8	6
6.	Прыжки через скакалку (раз, мин)	150	140	130	120	100	135	125	115	110	90

Обязательные контрольные нормативы.

№ п/п	Нормативы		«10»	«8»	«6»	«4»	«2»		«10»	«8»	«6»	«4»	«2»
Весенний семестр Девушки Юноши													
1	Бег 60 м(сек)		9.8	10.1	10.5	10.8	11.3		7.5	8.1	8.5	8.7	8.9
2	Бег 100 м(сек)		16.5	17.0	17.5	18.0	18.5		13.5	14.8	15.1	15.5	16.0
3	Кросс (юн\д)	2000м 3000м	10.30	11.15	11.35	11.50	12.00		12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4	Прыжок в длину с разбега(см)		320	290	270	250	240		430	390	380	350	340
5	Прыжок в длину с места(см)		195	180	170	150	140		240	230	215	205	195
6	Подтягивание (раз), гири		20	15	10	8	6		13 40	10 30	9 20	7 10	5 5
7	Метание гранаты	500г 700г	21	17	14	11	8		37	35	33	30	27
8	Наклон(гибкость) (см)		16	11	8	5	3		13	7	6	4	3
9	Челночный бег 5х10		13,3	13,2	13,1	12,9	12,7		12.0	12.6	13.1	13.3	13.6
Осенний семестр													
1	Бег 60м		9,8	10,1	10,5	10,8	11,3			7.8	8.1	8.5	8.7
2	Прыжок в длину с места		195	180	170	150	140		240	230	215	205	195
3	Прыжок в длину с разбега		320	290	270	250	240		430	390	380	350	340
4	Наклон(гибкость)		16	11	8	5	3		13	7	6	4	3
5	Подтягивание гиря(16кг)		20	15	10	8	6		13(40)	10(30)	9(20)	7(10)	5(5)
6	Поднимание туловеща(дев)		47	40	34	27	20		--	-	-	-	-
7	Кросс 500м, 1000м		1.40-1.50	1.51-2.00	2.01-2.15	2.16-2.25	2,17 2,35		3.25-3.39	3.40-4.00	4.10-4.19	4:20 -	
8	Волейбол(подачи)		8	6	4	3	2		9	7	5	3	2
9	б/бол Штрафной бросок(из 5)		4	3	2	1	0		5	4	3	2	1
10	Челночный бег		8.4	9.0	9.3	9.6	10.0		8.2	8.8	9.0	9.3	9.6

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

Экзамен не предусмотрен.

5.4. Методика оценки освоения дисциплины

Для аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» студенты выполняют обязательные контрольные нормативы, установленные кафедрой по общей физической подготовленности и набрать в сумме не менее 60 баллов и получить оценку "зачтено".

Студенты, временно 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 физической подготовленности освобождаются. Для получения зачета эти студенты сдают реферат.

Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные нормативы по самочувствию, с учетом диагноза заболевания.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Основная литература

Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.1	Тычинин Н.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие	ЭБС Университетская Библиотека Онлайн Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033..	Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017г.

6.1.2 Дополнительная литература

Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 2.1	Конеева Е.В.	Физическая культура: учебное пособие для вузов	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/446683	Москва : Издательство Юрайт, 2020.

6.1.3 Методические разработки

Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 3.1	Маркова А.Ю. Марков А.А.	Основы знаний по теории и методике физической культуры. Учебно - методическое пособие	НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»	Старый Оскол: СТИ НИТУ «МИСИС», 2020
Л 3.2	Маркова А.Ю. Марков А.А.	Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий студентов. Учебно – методическое пособие.	НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»	Старый Оскол: СТИ НИТУ «МИСИС», 2020

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Э1	LMS Canvas Физическая культура	https://lms.misis.ru/enroll/KKX46N

6.3 Перечень программного обеспечения

П.1	MS Teams
П.2	Microsoft Word
П.3	Microsoft Excel

6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

И.1	Научная электронная библиотека eLIBRARY https://elibrary.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1	**ФОК «Студенческий»** **Игровой зал** Спортивный инвентарь: - мячи футбольные, - мячи волейбольные, - мячи баскетбольные, - сетка волейбольная, - сетка баскетбольная, - стойки волейбольные,

	- щиты баскетбольные, - скамейка гимнастическая, - столы для настольного тенниса, - шахматы, - часы шахматные, - секундомер, - табло.
7.2	**ФОК «Студенческий»** **Тренажерный зал** Спортивный инвентарь: - маты гимнастические, - беговая дорожка, - снаряд для развития мышц бедра, - снаряд для развития внутренних мышц бедра, - снаряд для развития трапецивидной мышцы, - снаряд для развития двуглавой мышцы плеча, - снаряд для развития грудных мышц, - снаряд для развития мышц спины, - снаряд для развития мышц ягодиц, - станок для развития мышц пресса, - станок для жима, - станок для жима с наклоном, - многофункциональный станок для приседания, - гири, - гантели, - обруч гимнастический.
7.3	**ФОК «Студенческий»** **Зал шейпинга** Спортивный инвентарь: - маты гимнастические, - мяч для фитнеса, - гимнастический станок, - обруч гимнастический.
7.4	**ФОК «Студенческий»** **Стадион** Спортивный инвентарь: - футбольные ворота, - стойки волейбольные, - щиты баскетбольные.
7.5	**Помещение для самостоятельной работы обучающихся** **Аудитория №305 Помещение для самостоятельной работы обучающихся** Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий: - комплект мебели для преподавателя, - комплект мебели для обучающихся на 30 посадочных мест, - компьютер – 10шт, - колонки, - веб-камера, - мультимедиа-проектор, - экран. **Читальный зал НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»** Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий: - комплект мебели для обучающихся на 44 посадочных места - моноблок – 10 шт, - компьютер. Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым

перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям.

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины.

Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов.

Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации и её анализ, необходимой для выполнения промежуточной аттестации – подготовка реферата и информационного сообщения по выбранной теме в рамках дисциплины. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету

В процессе подготовки к зачету, обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету – это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы.

Требования к написанию:

Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список используемой литературы (не менее 3 источников, не позднее 10-летней давности). Объем реферата – до 15 машинописных листов. Самостоятельная работа направлена на формирование умений и навыков, приобретение самостоятельного опыта занятий физической культурой.