

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 «22» июня 2020 г.
 протокол № 23

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (адаптивная программа)

Закреплена за кафедрой	<u>Кафедра Физического воспитания и спорта</u>
Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Профиль	Электропривод и автоматика
Квалификация	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>Очная</u>
Общая трудоемкость	2_ЗЕТ

Часов по учебному плану	<u>72</u>
в том числе:	
аудиторные занятия	<u>34</u>
самостоятельная работа	<u>38</u>
часов на контроль	<u>-</u>

Формы контроля в семестрах:

Зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	7		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	26	26	26	26
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого:	72	72	72	72

Год набора 2017г.
 В редакции 2020г.

Программу составил:
ст.преподаватель каф. ФВиС
Маркова Анна Юрьевна

Должность, уч. ст., уч. зв. ФИО полностью



подпись

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (приказ от 05.03.2020 г. № 950.в.)

Составлена на основании учебного плана 2017 года набора:

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль: Электропривод и автоматика, утвержденного Ученым советом СТИ НИТУ «МИСиС» 22.06.2020г., протокол № 23.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

ФВиС

наименование кафедры

Протокол от «20» мая 2020 г. № 05.

Зав. кафедрой **ФВиС**

аббревиатура наименования кафедры

«20» мая 2020 г.



подпись

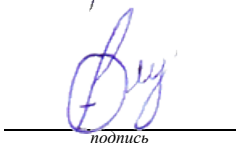
Д.А. Самойлов

И.О. Фамилия

Руководитель ОПОП ВО
И.о. зав. кафедрой АИСУ, кандидат
технических наук, доцент

должность, уч. ст., уч. зв.

«20» мая 2020 г.



подпись

А.И. Глущенко

И.О. Фамилия

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ	
Цель адаптивной физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, удовлетворение его потребности в восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество	

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

3. ИНДИКАТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, СОВМЕЩЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
УК-7 Способен: - эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; - работать индивидуально и в качестве члена команды; - осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	
Знать:	УК – 7 З1 Знать, как эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.
Уметь:	УК – 7 У1 Уметь эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.
Владеть:	УК – 7 В1 Владеть способами эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.
УК-11 Способен: - использовать методы и средства укрепления здоровья. - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций.	
Знать:	УК-11 З1 Знать методы и средства укрепления здоровья; знать, как поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; знать, как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций.
Уметь:	УК-11 У1 Уметь использовать методы и средства укрепления здоровья; уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; уметь создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций.
Владеть:	УК-11 В1 Владеть методами и средствами укрепления здоровья; владеть методами и средствами для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеть знаниями для создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ						
Код занятия	Наименование разделов и тем / вид занятия/	Семестр	Количество часов	Компетенции	Литература и электронные ресурсы	Примечание
	Раздел 1. Теоретический					
1.1	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Адаптация студентов к обучению в вузе. /Лек./	7	4	УК-11 З1 УК-7 З1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

					Э1	
1.2	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), как разновидность специальной физической подготовки. Особенности и отличия лечебной физической культуры от адаптивной /Лек./	7	4	УК-11 З1 УК-7 З1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов					
2.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. современное состояние физической культуры и спорта. ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Выполнение физических упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья. /Пр.	7	7	УК-11 З1 УК-11 У1 УК-11 В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 3. Функциональные системы организма.					
3.1	Основы строения организма человека. Десять основных систем органов. Выполнение физических упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья. /Пр./	7	6	УК-11 З1 УК-11 У1 УК-11 В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 4. Влияние физической активности на развитие мозга. Настольные, интеллектуальные виды спорта.					
4.1	Как меняется человек в цифровую эпоху. Движение - база развития интеллекта. Условия роста умственной и физической работоспособности организма. Закон тренируемости функций. Шахматы. Игровая и судейская практика. /Пр./	7	9	УК-7 З1 УК-7 У1 УК-7 В1 УК-11 З1 УК-11 У1 УК-11 В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 5. ОФП.					
5.1	Развитие физических качеств на занятиях физической культурой развитие силовой выносливости, быстроты, гибкости. выполнение физических упражнений в тренажерном зале, зале шейпинга с учетом ограничений в состоянии здоровья. /Пр./	7	2	УК-11 З1 УК-11 У1 УК-11 В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 6. Самостоятельная работа.					
6.1	Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни и биологическая потребность организма. Дозирование нагрузки. Определение оптимальной нагрузки. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. ППФП. Упражнения на развитие физических качеств, оздоровительные гимнастики комплексного воздействия: шейпинг,	7	38	УК-7 З1 УК-7 У1 УК-7 В1 УК-11 З1 УК-11 У1 УК-11 В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2 Э1	

	оздоровительный фитнес, гимнастика в воде.. /С.р/					
	Раздел 7. Лечебная физическая культура (основные принципы, методики) .					
7.1	Выполнение комплексов коррекционно-реабилитационных упражнений с учетом ограничений в состоянии здоровья. /Пр./	7	2	УК-7 31 УК-7 У1 УК-7 В1 УК-11 31 УК-11 У1 УК-11 В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

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

ЭКЗАМЕН НЕ ПРЕДУСМОТРЕН

5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине

По ходу обучения студент выполняет следующие работы: (УК-11 У1, УК-11 31, УК-11 В1, УК-7 У1, УК-7 31, УК-7 В1)

- 1) Выполнение физических упражнений в соответствии с физическими возможностями и ограничениями состояния здоровья.
- 2) Подготовка реферата.

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. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
7. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
8. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
10. Физическая культура и здоровый образ жизни.
11. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
12. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечнососудистой системы.
13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
19. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
20. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

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 студент должен посещать занятия, выполнять физические упражнения в соответствии с физическими возможностями и ограничениями состояния здоровья (нозологии), подготовить и защитить реферат посредством собеседования.
Во время собеседования по реферату преподаватель выявляет степень усвоения студентом материала по теме, то, насколько самостоятельно он работал, хорошо ли ориентируется в работе. 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.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1 Основная литература				
Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.1	Бегидова Т.П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов.	ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-454085	Москва: Издательство Юрайт, 2020.
Л1.2	А.Б.Муллер	Физическая культура: учебник и практикум для вузов.	ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449973	Москва : Издательство Юрайт, 2020.
6.1.2 Дополнительная литература				
Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 2.1	А.А.Зайцев (и др.); под общей редакцией А.А.Зайцева	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов.	ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447870	Москва : Издательство Юрайт, 2020.
Л 2.2	И.А. Письменский Ю.Н. Аллянов	Физическая культура: учебник для вузов.	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/467588	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	СТИ НИТУ «МИСиС», НТБ	Старый Оскол : СТИ НИТУ МИСиС, 2020
Л 3.2	Маркова А.Ю. Марков А.А.	Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительн	СТИ НИТУ «МИСиС», НТБ	Старый Оскол : СТИ НИТУ МИСиС, 2020

		ых занятий студентов. Учебно – методическое пособие.		
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э1	LMS Canvas Физическая культура		https://lms.misis.ru/enroll/KKX46N	
6.3. 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - маты гимнастические, - мяч для фитнеса, - гимнастический станок, - обруч гимнастический
7.4	ФОК «Студенческий» Стадион Спортивный инвентарь:

	<ul style="list-style-type: none"> - футбольные ворота, - стойки волейбольные, - щиты баскетбольные.
7.5	<p>Аудитория №306 «Кабинет для самостоятельной работы» Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проектор; • доска; • экран настенный; • компьютер – 6 шт.; • комплект учебной мебели на 20 человек. <p>В помещении для самостоятельной работы обучающихся имеется подключение к сети «Интернет» и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.</p>

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика физической культуры и спорта проводится в форме бесед в процессе занятий. Во время бесед применяются различные наглядные пособия: учебные фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры подбираются с учетом индивидуальных возможностей организма.

Студенты, объективно не имеющие возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия, необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные, получают в электронном варианте (дистанционное обучение) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.