

Выссунский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»

Информация о владельце:
ФИО: Кудашов Дмитрий Викторович

Должность: Директор Выссунского филиала НИТУ "МИСиС"

Рабочая программа утверждена решением Ученого совета

Дата подписания: 06.02.2024 15:04:58

Уникальный программный ключ:

618b0613772373c00adba42f2def217068

от 25 мая 2023г.

протокол № 7-23

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура

Закреплена за кафедрой

Направление подготовки

Профиль

Квалификация

Форма обучения

Общая трудоемкость

Часов по учебному плану

в том числе:

аудиторные занятия

самостоятельная работа

Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

15.03.02 Технологические машины и оборудование

Инжиниринг технологического оборудования

бакалавр

заочная

2 ЗЕТ

зачет 7

72 Формы контроля в семестрах:

6

66

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 7 (4.1) | | Итого | |
|---|---------|----|-------|----|
| | уп | рп | | |
| Неделя | 19 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп |
| Практические | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Итого ауд. | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Контактная работа | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Сам. работа | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

Ст. преподаватель, Маслова С.А.

Рабочая программа

Физическая культура

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 15.03.02 Технологические машины и оборудование (приказ от 25.11.2021 г. № 465 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

15.03.02 Технологические машины и оборудование, МО-23 30.plx Инжиниринг технологического оборудования, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСиС" 29.12.2022, протокол № 5-22

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 25.05.2023 г., №9

Зав. кафедрой Профессор, доктор экономических наук Лещинская А.Ф. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

- | | |
|-----|--|
| 1.1 | Цель – формирование у студентов знаний, умений и навыков в области физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|-----|--|

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------|------|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О |
|-------------------|------|

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

- | | |
|-------|--|
| 2.1.1 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.1.2 | Элективные курсы по физической культуре и спорту |

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

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 методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни

УК-7.2-32 содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность

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

Знать:

УК-7.1-31 значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщение к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплению здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий

Уметь:

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

Уметь:

УК-7.2-У1 проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью

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

Уметь:

УК-7.1-У1 на основе типовых методик учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями

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 способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений

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

Владеть:

УК-7.1-В1 комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ | | | | | | |
|---|---|---------------------------------------|---|--|---------------------------------|-------------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Примечание |
| | Раздел 1. Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору | | | | | |
| 1.1 | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Пр/ | 7 | 6 | УК-7.2 УК-7.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 | |
| 1.2 | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/ | 7 | 66 | УК-7.2 УК-7.1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 | |
| 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 | Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богаченко Ю.А. и др. | Физическая культура: учебник | Электронный каталог | Москва Юрайт, 2013 | | |
| Л1.2 | Барчуков И.С. | Физическая культура: учебник | Электронный каталог | Москва Издательский центр "Академия", 2011 | | |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Библиотека | Издательство, год | | |
| Л2.1 | Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. | Лечебная физическая культура: учебник | Электронный каталог | Москва Издательский центр Академия, 2009 | | |
| 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» | | | | | | |
| Э1 | Физическая культура: учебное пособие | | http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=210945 | | | |
| Э2 | Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие | | http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912 | | | |
| 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 | | Физическая культура | | | | |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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.

Самостоятельная работа осуществляется индивидуально.

Контроль самостоятельной работы организуется с следующих форм:

- самоконтроль и самооценка студента (тесты самопроверки);
- контроль со стороны преподавателя (текущий и промежуточный).

Текущий контроль осуществляется на практических занятиях, промежуточный контроль осуществляется на зачете.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:

- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий;
- сформированность умений;

Виды самостоятельной работы:

-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