

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе и электронной подписи  
ФИО: Кудачев Дмитрий Викторович  
Должность: Директор Выксунского филиала НИТУ "МИСИС"  
Дата подписания: 18.09.2026 13:01:32  
Уникальный программный ключ:  
619b0f1717227a6c5c9c0baaba42120ef21f068

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Выксунский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»**

**Рабочая программа утверждена**  
**решением Учёного совета**  
**ВФ НИТУ «МИСИС»**  
от «30» мая 2024г.  
протокол № 7-24

## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### Физическая культура

Закреплена за кафедрой

Базовых дисциплин

Направление подготовки

22.03.02 Металлургия

Профиль

Обработка металлов давлением

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

Общая трудоемкость

**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

72

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 7

аудиторные занятия

6

самостоятельная работа

66

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 7 (4.1) |        | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|--------|-------|----|
| Неделя                                    | 19      |        |       |    |
| Вид занятий                               | уп      | Р<br>П | уп    | РП |
| Практические                              | 6       | 6      | 6     | 6  |
| Итого ауд.                                | 6       | 6      | 6     | 6  |
| Контактная работа                         | 6       | 6      | 6     | 6  |
| Сам. работа                               | 66      | 6      | 66    | 66 |
| Итого                                     | 72      | 7      | 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 22.03.02 Metallургия (приказ от 02.04.2021 г. № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

22.03.02 Metallургия, ОМ-24 ЗО.plx Обработка металлов давлением, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСИС" 28.12.2023, протокол № 5-23

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Базовых дисциплин**

Протокол от 20.05.2024 г., №9

И.о. зав. кафедрой БД Л.О. Мокрецова

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ 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               | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |
| 2.1.1             | Безопасность жизнедеятельности                                                                                        |
| 2.1.2             | Элективные курсы по физической культуре и спорту                                                                      |
| 2.2               | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                                                                                                                                                  |
| <b>УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</b>                                                                                                                                  |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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                                                                                                                                                                                           |
| <b>УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                                                                                                                                                                        |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| УК-7.1-31 значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщение 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 |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| УК-7.1-У2 составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</b>                                                                                                                                  |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| УК-7.2-У1 проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью                                                                                                                                                   |
| <b>УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                                                                                                                                                                        |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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                                                                                                  |
| <b>УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</b>                                                                                                                                  |
| <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                                                                                                                                                                        |
| <b>Владеть:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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 |
|                           | <b>Раздел 1. Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору</b> |                |       |               |                          |            |
| 1.1                       | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Пр/             | 7              | 6     | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2   |            |
| 1.2                       | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/             | 7              | 66    | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>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. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.                       | Физическая культура: учебник          | Электронный каталог                                                                                                                 | Москва Юрайт, 2013                         |
| Л1.2                                                                         | Барчуков И.С, И.С. Барчуков                                                         | 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. 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                                                |                                       | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=210945</a> |                                            |
| Э2                                                                           | Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие                       |                                       | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=364912">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=364912</a> |                                            |
| 6.3 Перечень лицензионного 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