

Документ подписан в простом электронном виде
Информация о документе: [619b0f1717227a6ccca9c00aaba4212de121f068](#)
ФИО: Кудачов Дмитрий Викторович
Должность: Директор Высунского филиала НИТУ "МИСИС"
Дата подписания: 29.08.2024 08:51:34
Уникальный программный ключ:
619b0f1717227a6ccca9c00aaba4212de121f068

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
Профиль

22.03.02 Metallurgy
Обработка металлов давлением

Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **заочная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 6
самостоятельная работа 66

Формы контроля в семестрах:
зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	19			
Неделя	УП	РП	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	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, укреплении 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-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 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 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	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 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