

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Физическая культура**

|                         |                 |                              |
|-------------------------|-----------------|------------------------------|
| Закреплена за кафедрой  |                 | Базовых дисциплин            |
| Направление подготовки  |                 | 22.03.02 Металлургия         |
| Профиль                 |                 | Обработка металлов давлением |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b> |                              |
| Форма обучения          | <b>заочная</b>  |                              |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>    |                              |
| 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>( <b>&lt;Курс&gt;.&lt;Семестр на<br/>курсе&gt;</b> ) | <b>7 (4.1)</b> |    | Итого |    |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|----|-------|----|
| 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 22.03.02 Metallurgy (приказ от 02.04.2021 г. № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

22.03.02 Metallurgy, ОМ-26 ЗО(сессионный режим).plx Обработка металлов давлением, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСИС" 21.11.2025, протокол № 3-25

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Базовых дисциплин**

Протокол от 14.05.2026 г., №9

Зав. кафедрой Кандидат технических наук Т.Н. Уснунц-Кригер \_\_\_\_\_

**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-7.1: 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

**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****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-7.1-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****Владеть:**

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

**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-В1 способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений

УК-7.2-В2 приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями

**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<br>УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2 |  |
| 1.2 | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/             | 7 | 66 | УК-7.1<br>УК-7.2 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2 |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

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

Вопросы для самопроверки при подготовке к лекциям, самостоятельным и практическим занятиям, направлены на формирование компетенций:

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Здоровье и его компоненты. Критерии здоровья.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Принципы индивидуального здоровья
4. Средства и методы физического воспитания
5. Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания.
6. Основы рационального питания . Жиросжигающие тренировки.
7. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
9. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
10. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий.
11. Коррекция психоэмоционального состояния
12. Социально-биологические основы физической культуры
13. Функциональные системы организма
14. Влияние физической активности на развитие мозга
15. Простейшие методики самооценки уровня здоровья и работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции
16. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
17. Легкая атлетика, подвижные игры, гимнастика
18. Выполнение обязательных контрольных нормативов
19. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье и его компоненты. Критерии здоровья. Основы здорового образа жизни студента
20. Оптимальная двигательная активность
21. Основы рационального питания
22. Энергообеспечение мышечной деятельности
23. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой. Влияние гаджетов на здоровье
24. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

### 5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине (модулю, практике, НИР) - эссе, рефераты, практические и расчетно-графические работы, курсовые работы, проекты и др.

Примерный перечень тем рефератов:

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.
1. Современные виды двигательной активности.
  2. Двигательная активность и здоровье человека.
  3. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
  4. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
  5. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
  6. Личности в современном олимпийском движении.

7. Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
8. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
9. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
10. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
11. Организация и проведение туристических походов.
12. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
13. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
14. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
15. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
16. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
17. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
18. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
19. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
20. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
21. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплении здоровья и повышением физической подготовленности.
22. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
23. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
24. Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.
25. Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире
26. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
27. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
28. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
29. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
30. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
31. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
32. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
33. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».
34. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
35. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
36. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

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

экзамен не предусмотрен

### 5.4. Методика оценки освоения дисциплины (модуля, практики. НИР)

Для аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» студенты выполняют обязательные контрольные нормативы, установленные кафедрой по общей физической подготовленности (таблица в приложении) с оценкой не менее 3 баллов. Все обучающиеся должны пройти собеседование по каждому разделу дисциплины и получить оценку "зачтено" в случае правильных ответов не менее чем на 70% вопросов (вопросы приведены выше).

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 проходят собеседование по контрольным вопросам или выполняют тесты.

Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные нормативы по самочувствию, без учета времени и дистанции. Дополнительно студенты специальной медицинской группы сдают реферат

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

|  | Авторы, | Заглавие | Библиотека | Издательство, год |
|--|---------|----------|------------|-------------------|
|--|---------|----------|------------|-------------------|

|      | Авторы,                                                                | Заглавие                        | Библиотека          | Издательство, год                          |
|------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|
| Л1.1 | Муллер А.Б.<br>Муллер А.Б.,<br>Дядичкина Н.С.,<br>Богаченко Ю.А. и др. | Физическая культура:<br>учебник | Электронный каталог | Москва Юрайт, 2013                         |
| Л1.2 | Барчуков И.С, И.С.<br>Барчуков                                         | Физическая культура:<br>учебник | Электронный каталог | Москва Издательский центр "Академия", 2011 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы,                                                                                | Заглавие                              | Библиотека          | Издательство, год                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|------------------------------------------|
| Л2.1 | Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С.<br>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 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