

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**Высунский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»**  
 Документ подписан простыми электронными подписями  
 Информация: Высунский филиал  
 ФИО: Кудашов Дмитрий Викторович  
 Должность: Директор Высунского филиала НИТУ "МИСИС"  
 Дата подписания: 28.08.2024 17:04:59  
 Уникальный программный ключ:  
 619b01177227a6c5ca9c00abbba42f2def217068  
**Рабочая программа утверждена решением Ученого 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 Metallургия

Профиль

Обработка металлов давлением

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Общая трудоемкость

**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

72

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 6

аудиторные занятия

36

самостоятельная работа

36

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	<b>6 (3.2)</b>		Итого	
	19			
Неделя	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Практические	36	3	36	36
Итого ауд.	36	3	36	36
Контактная работа	36	3	36	36
Сам. работа	36	3	36	36
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.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. каф 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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Элективные курсы по физической культуре и спорту
<b>2.2</b>	<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:</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>УК-7.2:</b>	<b>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:</b>	<b>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:</b>	<b>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:</b>	<b>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:</b>	<b>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:</b>	<b>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/	6	36	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/	6	36	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	<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