

Рабочая программа утверждена  
решением Учёного совета  
ВФ НИТУ "МИСиС"  
от «26» мая 2022г.  
протокол №7-22

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Физическая культура

|                         |                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой  | Гуманитарных и социально-экономических 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                                               |
| в том числе:            | 72 Формы контроля в семестрах:                   |
| аудиторные занятия      | 6                                                |
| самостоятельная работа  | 66                                               |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&amp;b&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-22 ЗО.plx Обработка металлов давлением, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСиС" 25.02.2022, протокол № 5-22

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

Протокол от 19.05.2022 г., №9

Зав. кафедрой Профессор, доктор экономических наук Лещинская А.Ф. \_\_\_\_\_

| <b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Цель – формирование у студентов знаний, умений и навыков в области физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| <b>2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |
| 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>                                          |
| <b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |
| <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 |
|                                                                              | 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<br>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<br>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., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.                                | Физическая культура: учебник          | Электронный каталог                                                                                                                 |               | Москва Юрайт, 2013                         |            |
| Л1.2                                                                         | 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. 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 формах:

- 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