

Рабочая программа утверждена  
 решением Учёного совета  
 ВФ НИТУ "МИСиС  
 от «31» августа 2020г.  
 протокол №1-20

## Рабочая программа дисциплины (модуля) **Физическая культура**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | Гуманитарных и социально-экономических дисциплин |
| Направление подготовки  | 22.03.02 Metallургия                             |
| Профиль                 | Metallургия черных металлов                      |
| Квалификация            | <b>Бакалавр</b>                                  |
| Форма обучения          | <b>заочная</b>                                   |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>                                     |
| Часов по учебному плану | 72   |
| в том числе:            | Формы контроля в семестрах:                      |
| аудиторные занятия      | зачет – 3 семестр                                |
| самостоятельная работа  | 6  |
| часов на контроль       | 62   |
|                         | 4  |

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 3 (2.1) |    | Итого |    |
|---|---------|----|-------|----|
|   | уп      | рп |       |    |
| Неделя                                    | 18      |    |       |    |
| 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                               | 62      | 62 | 62    | 62 |
| Часы на контроль                          | 4       | 4  | 4     | 4  |
| 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 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» по направлению подготовки 22.03.02 Metallургия (уровень бакалавриата) (приказ от 02.12.2015 г. № 602 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

22.03.02 Metallургия, ЭМ-17 ЗО.plx Metallургия черных металлов, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСиС" 28.02.2018, протокол № 5-18

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

Протокол от 28.06.2019 г., №10

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

| <b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ</b>  |  |
|---|--|
| 1.1   | Цель – формирование у студентов знаний, умений и навыков в области физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   |
| 1.2   | Задачи – научить сохранять и укреплять здоровье студентов, содействовать правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;  |
| 1.3   | применять самостоятельно средства, методически правильные методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения; |
| 1.4   | понять социальную значимость прикладной физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;  |
| 1.5   | изучить научно - биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;   |
| 1.6   | сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установкам на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;  |
| 1.7   | овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;                             |
| 1.8   | приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;   |
| 1.9   | овладеть необходимыми знаниями по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовиться к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;  |
| 1.10  | создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;   |
| 1.11  | совершенствовать спортивное мастерство студентов – спортсменов.  |
| <b>2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>   |  |
| Цикл (раздел) ОП:   | Б1.Б   |
| <b>2.1</b>  | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |
| <b>2.2</b>  | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>  |
| 2.2.1   | Безопасность жизнедеятельности   |
| <b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ</b>  |  |
| <b>УК-4.1: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>  |  |
| <b>Знать:</b>   |  |
| УК-4.1-33 содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.   |  |
| УК-4.1-32 научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;  |  |
| УК-4.1-31 значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщение к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплению здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; |  |
| <b>Уметь:</b>   |  |
| УК-4.1-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-4.1-У2 проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;   |  |
| УК-4.1-У3 составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.  |  |
| <b>Владеть:</b>   |  |
| УК-4.1-В3 приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.  |  |
| УК-4.1-В2 способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;   |  |
| УК-4.1-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/  | 3  | 6   | УК-4.1                                      | Л1.1 Л2.1<br>Э1 Э2       |            |
| 1.2  | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/  | 3  | 62  | УК-4.1                                      | Л1.1 Л2.1<br>Э1 Э2       |            |
|  | Контроль   | 3  | 4   | УК-4.1                                      | Л1.1 Л2.1<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.,<br>Дядичкина Н.С.,<br>Богащенко Ю.А. и др   | Физическая культура:<br>учебник  | Электронный каталог   | Москва Юрайт, 2013                          |                          |            |
| 6.1.2. Дополнительная литература   |  |  |   |   |                          |            |
|  | Авторы, составители  | Заглавие   | Библиотека  | Издательство, год                           |                          |            |
| Л2.1   | Попов С.Н.,<br>Валеев Н.М.,<br>Гарасева Т.С. и др.   | Лечебная физическая<br>культура: учебник   | Электронный каталог   | Москва Издательский центр<br>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: компетентности подход:<br>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  | Windows 7 Professional   |  |   |   |                          |            |
| П.2  | Microsoft Office 2007  |  |   |   |                          |            |
| П.3  | антивирусное ПО Dr.Web   |  |   |   |                          |            |
| П.4  | MS Teams   |  |   |   |                          |            |
| П.5  | LMS Canvas   |  |   |   |                          |            |
| 6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных |  |  |   |   |                          |            |
| И.1  | ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА - <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>   |  |   |   |                          |            |
| И.2  | Электронная библиотечная система (ЭБС) – «Университетская библиотека онлайн» - <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a> |  |   |   |                          |            |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ                                       |  |  |   |   |                          |            |
| Ауд.   | Назначение   | Оснащение  |   |   |                          |            |
| 0  | Физическая культура  | Спортивный зал: баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, волейбольная сетка, мячи, футбольные ворота, мячи, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, гантели, лыжи, бадминтонные ракетки, воланчики, теннисные ракетки, шарики, теннисные столы |   |   |                          |            |
| 6  | Физическая культура  | Компьютеры, доступ к интернету   |   |   |                          |            |
| 46   | Аудитория для самостоятельной работы обучающихся   | Доска классическая, компьютер с доступом к сети "Интернет" (16 шт.), проектор (1 шт.), экран (1 шт.), рабочее место преподавателя, стол (16 шт.), стул (32 шт.)  |   |   |                          |            |

## 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