

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 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
в том числе:	72 Формы контроля в семестрах: зачет с оценкой – 3 семестр
аудиторные занятия	6
самостоятельная работа	62
часов на контроль	4

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на 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, ОМ-18 ЗО.plx Обработка металлов давлением, 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>
<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, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;	
<b>Уметь:</b>	
УК-4.1-У3 составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	
УК-4.1-У2 проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;	
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;	
<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 Э1 Э2	
1.2	Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/	3	62	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 Э1 Э2	
	Контроль	3	4	УК-4.1	Л1.1 Л2.1 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., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др	Физическая культура: учебник	Электронный каталог	Москва Юрайт, 2013		
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: компетентности 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	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