

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Выксунский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования «Национальный исследовательский  
технологический университет «МИСиС»  
ФИО: Кудашов Дмитрий Викторович  
Должность: Директор Выксунского филиала НИТУ "МИСиС"  
Дата подписания: 15.12.2022 14:48:10  
Уникальный программный ключ:  
649b0f17f7277aeccca9c00adba42f2def217068

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

15.03.02 Технологические машины и оборудование

Профиль

Машины и агрегаты трубного производства

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**очно-заочная**

Общая трудоемкость

**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

72 Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет – 4 семестр

аудиторные занятия

16

самостоятельная работа

56

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	УП	РП		
Неделя	18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	56	56	56	56
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 15.03.02 Технологические машины и оборудование (уровень бакалавриата) (приказ от 02.12.2015 г. № 602 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

15.03.02 Технологические машины и оборудование, МО-19 Оч3.plx Машины и агрегаты трубного производства, утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСиС" 28.02.2019, протокол № 6-19

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

Протокол от 29.06.2020 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>
2.1.1	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>
2.2.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту
<b>3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ</b>	
<b>УК-4.1: способность использовать методы и средства физической культуры 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-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;						
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ</b>						
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/	4	16	УК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2	
1.2	Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/	4	56	УК-4.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2	
<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ (Приложение)</b>						
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>						
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>						
<b>6.1.1. Основная литература</b>						
	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		
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>						
	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		
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</b>						
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>			
<b>6.3 Перечень лицензионного программного обеспечения</b>						
П.1	Windows 7 Professional					
П.2	Microsoft Office 2007					
П.3	антивирусное ПО Dr.Web					
П.4	MS Teams					
П.5	LMS Canvas					
<b>6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b>						
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>					
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>						
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, шарик, 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