

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

Универсальный программный ключ:  
 61900117727685ca9c00adba42f2def217068

Рабочая программа утверждена решением Ученого 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            | <b>бакалавр</b> |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>    |  |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>    |  |
| Часов по учебному плану |                 | 72   |
| в том числе:            | зачет 6         | Формы контроля в семестрах:                      |
| аудиторные занятия      |                 | 36   |
| самостоятельная работа  |                 | 36   |

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на курсе>) | <b>6 (3.2)</b> |    | Итого |    |
|--|----------------|----|-------|----|
|  | 19             |    |       |    |
| Неделя                                 | уп             | рп | уп    | рп |
| Вид занятий                            | уп             | рп | уп    | рп |
| Практические                           | 36             | 36 | 36    | 36 |
| Итого ауд.                             | 36             | 36 | 36    | 36 |
| Контактная работа                      | 36             | 36 | 36    | 36 |
| Сам. работа                            | 36             | 36 | 36    | 36 |
| 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 Metallургия (приказ от 02.04.2021 г. № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана:

22.03.02 Metallургия, ОМ-22.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  |  |

| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ</b>  |   |                                       |   |  |                                 |                   |
|---|---|---------------------------------------|---|--|---------------------------------|-------------------|
| <b>Код занятия</b>  | <b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>  | <b>Семестр / Курс</b>                 | <b>Часов</b>  | <b>Компетенции</b>                         | <b>Литература и эл. ресурсы</b> | <b>Примечание</b> |
|   | <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<br>Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2       |                   |
| 1.2   | Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/             | 6                                     | 36  | УК-7.1 УК-7.2                              | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>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., Богаченко 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 |                                 |                   |
| <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: 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> |  |                                 |                   |
| <b>6.3 Перечень программного обеспечения</b>  |   |                                       |   |  |                                 |                   |
| 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   |                                       |   |  |                                 |                   |
| <b>6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b> |   |                                       |   |  |                                 |                   |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>                                       |   |                                       |   |  |                                 |                   |
|   | 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