

Выссунский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»

ФИО: Кудашов Дмитрий Викторович

Должность: Директор Выссунского филиала НИТУ "МИСиС"

Рабочая программа утверждена решением Ученого совета

Дата подписания: 31.01.2024 16:17:21

Уникальный программный ключ:

618b063772370c00adba42f2def217068

от 25 мая 2023г.

протокол № 7-23

## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### Физическая культура

Закреплена за кафедрой

Гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Направление подготовки

22.03.02 Металлургия

Профиль

Металлургия черных металлов

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Общая трудоемкость

**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

72 Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 6

аудиторные занятия

36

самостоятельная работа

36

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	19			
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, ЭМ-23.plx , утвержденного Ученым советом ВФ НИТУ "МИСиС" 29.12.2022, протокол № 5-22

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

Протокол от 25.05.2023 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-7.1: 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>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-7.1: 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>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>Уметь:</b>						
УК-7.2-У1 проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью						
<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>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/	6	36	УК-7.2 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2	
1.2	Проверка физической подготовленности. ОФП, ППФП, виды спорта по выбору /Ср/	6	36	УК-7.2 УК-7.1	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., Богаченко Ю.А. и др.	Физическая культура: учебник	Электронный каталог	Москва Юрайт, 2013
Л1.2	Барчуков И.С.	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			
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>				
<p>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.</p> <p>Самостоятельная работа осуществляется индивидуально.</p> <p>Контроль самостоятельной работы организуется с следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самоконтроль и самооценка студента (тесты самопроверки);</li> <li>- контроль со стороны преподавателя (текущий и промежуточный).</li> </ul> <p>Текущий контроль осуществляется на практических занятиях, промежуточный контроль осуществляется на зачете.</p> <p>Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий;</li> <li>- сформированность умений;</li> </ul> <p>Виды самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-для овладения знаниями: подбор материала по теме, составление плана или схемы, конспектирование, учебно-исследовательская работа, использование видеозаписей, интернета.</li> <li>-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</li> </ul>				