




Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»
Выксунский филиал НИТУ «МИСиС»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР


(подпись) Э.Н.Корнеева
(ФИО)
«  »  2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

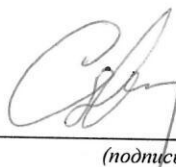
НАИМЕНОВАНИЕ:	Б1.Б.19 «Физическая культура»
НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ:	38.03.01 Экономика
ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ:	Экономика предприятия
УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:	Высшее образование - бакалавриат
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:	Заочная
КУРС ОБУЧЕНИЯ:	2
ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ:	2 зачетных единицы
ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:	Зачет

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ОС ВО НИТУ «МИСиС» утв. приказом от 02 декабря 2015 года № 602 о.в.

Автор (-ы):

Ст. преподаватель

(должность на кафедре, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

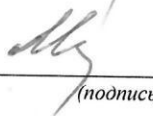
С. А. Маслова

(И.О. Фамилия)

Рецензент (-ы):

К.п.н.

(должность на кафедре, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

Л. В. Макарова

(И.О. Фамилия)

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры и рекомендована к утверждению

«Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

(наименование кафедры (шифр))

Зав. кафедрой



(подпись)

А.Ф. Лещинская

(И.О. Фамилия)

Рабочая программа одобрена на заседании Методического совета Выксунского филиала НИТУ «МИСиС»

Начальник методического отдела

Выксунского филиала НИТУ «МИСиС»



(подпись)

Дубровская Л.А.

(И.О. Фамилия)

1 ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1 Цель и задачи обучения дисциплины

Цель – формирование у студентов знаний, умений и навыков в области физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи – научить сохранять и укреплять здоровье студентов, содействовать правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- 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;

- понять социальную значимость прикладной физической культуры и её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- изучить научно - биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установкам на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- 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;

- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;

- овладеть необходимыми знаниями по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовиться к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- совершенствовать спортивное мастерство студентов – спортсменов.

1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины выпускники будут:

«ЗНАТЬ» (*знание и понимание*):

- 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;

- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;

- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

«УМЕТЬ» (в области применения, анализа, синтеза, оценки):

- на основе типовых методик учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

«ВЛАДЕТЬ» (опытом, навыками в области применения, анализа, синтеза и оценки):

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

1.3 Компетенции, формируемые в результате обучения по дисциплины

Дисциплина направлена на формирование универсальной компетенции:

Код компетенции	Наименование компетенции	Описание компетенции	Знания, умения, навыки
УК-4	Здоровье сбережение и безопасность жизнедеятельност и	Умением владеть методами и средствами укрепления здоровья, поддерживать определенный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способностью использовать приемы первой помощи, основные методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	З-1: 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; З-2: научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; З-3: содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. У-1: комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; У-2: способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических

			упражнений; У-3: приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. В-1: комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; В-2: способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; В-3: приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.
--	--	--	--

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части блока 1 учебного плана.

Изучение предмета должно обеспечивать: сформированность навыков здорового образа жизни; подготовленность к будущей профессиональной деятельности; подготовленность к службе в вооруженных силах РФ.

Требования к предметным результатам освоения базового курса:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы или 72 часа. На контактную работу обучающихся с преподавателем выделяется 8 часов из них на практические занятия 8 часов. Контроль 4 часа. На самостоятельную работу обучающихся предусматривается 60 часов.

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

4.1. Разделы дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины	Всего часов	Виды учебных занятий			Распределение компетенций
			ЛК	ПЗ	СР	
1	Самостоятельное изучение литературы. Подготовка к практическим занятиям	68		8	60	УК-4 3-1, 3-2, 3-3 У-1, У-2, У-3 В-1, В-2, В3
	Промежуточная аттестация – Зачет	4				УК-4
	ИТОГО:	72		8	60	

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия, СР – самостоятельная работа

4.2. Перечень тем практических занятий

№ пр. занятия	Наименование	Кол-во часов
ПЗ-1,2	Проверка физической подготовленности	4
ПЗ-3	ОФП, ППФП, виды спорта по выбору	4
	Итого:	8

5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основных спортивных и специальных группах и освоившие учебную программу, в каждом семестре, выполняют зачетные требования. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований по каждому разделу, их оценка охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В содержание зачетных требований для студентов, отнесенных к **специальной медицинской группе**, включается:

- посещение учебных занятий не менее 90 % (не более 4 прогулов за семестр);
- выполнение контрольных нормативов не менее чем на 1 балл;
- ведение дневника самоконтроля – самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья;
- умение оценить динамику функциональных показателей и уровень собственной физической подготовленности (по данным дневника самоконтроля).
- подготовка комплекса лечебной физкультуры по коррекции перенесенного заболевания и демонстрация выполнения комплекса преподавателю.

Студенты, **занимающиеся в группах ЛФК**, для получения зачета должны предоставить справку из лечебного учреждения с указанием сроков и количества проведенных занятий ЛФК (не менее 32 занятий) сроком до 15 декабря или подготовить и сдать реферат по установленным правилам или устный зачет.

5.1 Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости

По каждому разделу дисциплины предусмотрена текущая аттестация.

Текущая аттестация проводится в форме заданий для самостоятельного выполнения и контрольных мероприятий.

5.2 Оценочные материалы для промежуточной аттестации

По дисциплине промежуточная аттестация предусмотрена в форме зачета.

Зачет может проводиться в форме сдачи установленных нормативных показателей в устной форме.

Оценочные материалы по дисциплине находятся в Приложении к РПД

5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Текущий контроль

Текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине. Текущий контроль предусматривает проведение следующих мероприятий: собеседование по темам и разделам, выносимым на практические занятия; подготовка рефератов и докладов по темам, выносимым на самостоятельное изучение.

По дисциплине предполагается следующая шкала оценок:

а) «отлично» – студент показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу;

б) «хорошо» – студент показывает твердые и достаточно полные знания в объеме пройденной программы, допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов, правильно действует по применению знаний на практике, четко излагает материал;

в) «удовлетворительно» – студент показывает знания в объеме пройденной программы, ответы излагает хотя и с ошибками, но уверенно исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов, правильно действует по применению знаний на практике;

г) «неудовлетворительно» – студент допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.

Оценивание с использованием тестирования проводится по балльной системе. Общее количество вопросов принимается за 100 %, оценка выставляется по значению соотношения правильных ответов к общему количеству вопросов в процентах

Оценка	Процент правильных ответов
Отлично (5)	Св. 85% до 100 %
Хорошо (4)	Св. 70 % до 85 %
Удовлетворительно (3)	Св. 50 % до 70 %
Неудовлетворительно (2)	Менее 50 %

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины.

Зачет является заключительным этапом процесса формирования компетенций студента при изучении дисциплины «Физическая культура» или её части и имеет целью проверку и оценку знаний студентов по теории и применению полученных знаний, умений и навыков.

Зачет проводится по расписанию, сформированному учебным отделом, в сроки, предусмотренные календарным графиком учебного процесса. Зачет может проводиться на компьютере в форме тестирования, в устной форме.

Зачет принимается преподавателем – ведущим лектором. Зачет проводится только при предъявлении студентом зачетной книжки и при условии выполнения всех контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом и рабочей программой по изучаемой дисциплине (сведения фиксируются допуском в ведомости).

В случае неявки студента в ведомости делается отметка «не явился».

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

6 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При обучении используется технология индивидуально-развивающего обучения. При необходимости используется мультимедийное оборудование для изучения технических элементов того или иного вида спорта.

7 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

8 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Основная литература

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для вузов/А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А. Богащенко,А.Ю.Богащенко, А.Ю.Близневский,К.С.Рябина.-М.: Издательство Юрайт, 2013г-424с.-Мин.обр

8.2 дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений/С.Н.Попов, Н.М.Валеев,Т.С.Гарасева и др.;под ред.С.Н. Попова.-7-е изд.,стер.-М.: Издательский центр "Академия", 2009.-416 с.1.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред.В.И. Ильинича.М.: Гардарики, 1999.–448с.

3. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико–практические занятия студентов: Учеб.пособие.–М.: Изд–во РУДН, 1999.

4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. – М.: Советский спорт, 1993.

5. Ильинич В.И. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.:

Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.

8.3 Информационное обеспечение, электронные образовательные ресурсы

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен доступом к сети "Интернет", а также к электронно-библиотечной системе и к электронной информационно-образовательной среде организации из любой точки, имеющей выход в сеть "Интернет".

Электронно-библиотечная система:

1. Электронно-библиотечная система: – Электронная библиотека НИТУ «МИСиС», режим доступа: <http://elibrary.misis.ru/>;

– Электронная библиотечная система «Университетская библиотека» ONLINE, режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=register>;

– Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>;

– Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

– Информационная система «Единое окно», режим доступа: <http://window.edu.ru/>;

– Университетская информационная система РОССИЯ, режим доступа: <https://uisrussia.msu.ru/>;

– Электронная библиотека Государственной публичной научно-технической библиотеки России, режим доступа: <http://ellib.gpntb.ru/>;

– Удаленные сетевые ресурсы Российской государственной библиотеки (свободный доступ), режим доступа: <http://olden.rsl.ru/ru/networkresources>;

– Электронный каталог Российской национальной библиотеки, режим доступа: http://primo.nlr.ru/primo_library/libweb/action/search.do?menuitem=2&catalog=true;

2. Электронная информационно-образовательная среда базирующаяся на платформах Canvas и 1С:Университет обеспечивает:

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;

- взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет".

Компьютерная техника обеспечена следующим комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription:

- Windows 7 Professional,

- Includes OneNote,

-Includes Project Visual Studio, Visio,

-Microsoft Office 2007 OLP

Сублицензионный договор № Tr000123021

2. Антивирус Dr. Web Desktop Security Suite Договор №6476 от 09.06.2017

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1 Аудиторный фонд

В учебном процессе занятия проводятся на стадионе. Используются футбольное поле, беговые дорожки, прыжковый и метательный сектора.

В холодное время года практические занятия проходят в зале для спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон) и тренажерном зале.

Используется следующее оборудование и инвентарь: мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), ракетки для тенниса и бадминтона, гимнастические коврики и скамейки, скакалки, гири, спортивные гранаты, тренажеры и штанги, гантели.

9.2 Средства обеспечения освоения дисциплины

С целью формирования и развития универсальных навыков обучающихся обеспечивается сочетание аудиторной и внеаудиторной работы:

1. Практические занятия проводятся в специально оборудованных залах и площадках

2. Текущий контроль проводится по результатам выполнения нормативов студентов.