МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. А.А. УГАРОВА
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»
СТИ НИТУ «МИСИС»

Рабочая программа утверждена
решением Ученого совета
СТИ НИТУ «МИСИС»
от « 20 » июня 2023г.
протокол № 5

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой	**Физического воспитания и спорта**
Направление подготовки	08.03.01 Строительство
Профиль	Промышленное и гражданское строительство
Квалификация	**Бакалавр**
Форма обучения	**Очная**
Общая трудоемкость	**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 34
самостоятельная работа 38

Формы контроля в семестрах:
зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	7		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	3	3	3	3
Практические	31	31	31	31
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого:	72	72	72	72

Год набора 2020 г.
В редакции 2023 г.

Программу составил:
ассистент
Буковцов Сергей Николаевич
Должность,уч.ст., уч.зв ФИО полностью *подпись*

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

наименование

Разработана в соответствии с ОС ВО НИТУ «МИСИС»:
Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» по направлению подготовки 08.03.01 Строительство (приказ от 05.03.2020г. № 95 о.в.)

Составлена на основании учебного плана 2023 года набора:
08.03.01 Строительство,
Профиль: Промышленное и гражданское строительство, утвержденного Ученым советом СТИ НИТУ «МИСИС» 20.06.2023г., протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта
наименование кафедры

Протокол от « 26 » мая 2023 г. № 5

Зав. кафедрой ФВиС Д.А. Полещенко
абоpевиатура наименования кафедры *подпись* *И.О. Фамилия*

«26» мая 2023 г.

Руководитель ОПОП ВО
заведующий кафедрой, к.э.н., доцент С.В. Чуев
должность, уч.ст., уч.зв. *подпись* *И.О. Фамилия*

«26 » мая 2023 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:
- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Знания, умения и навыки, полученные при изучении образовательной программы среднего общего образования или среднего профессионального образования
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

3. ИНДИКАТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, СОВМЕЩЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:	УК-7-З1 Знать способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уметь:	УК-7-У1 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:	УК-7-В1 Владеть способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем / вид занятия/	Семестр	Количество часов	Компетенции	Литература и электронные ресурсы	Примечание
	Раздел 1. Теоретический					
1.1	Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. /Лек/	7	2	УК-7-З1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
1.2	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), как разновидность специальной физической подготовки. /Лек/	7	1	УК-7-З1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 2. Легкая атлетика					
2.1	Совершенствование скоростно-	7	9	УК-7-З1	Л1.1	

	силовых качеств в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Челночный бег. /Пр/			УК-7-У1 УК-7-В1	Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 3. Кроссовая подготовка					
3.1	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши) /Пр/	7	8	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1		
	Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.					
4.1	Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая и нижняя прямая. Совершенствование техники передачи мяча. Передачи мяча в парах. Совершенствование техники приема мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающих ударов. Индивидуальные и групповые тактические действия. Игровая и судейская практика. /Пр/	7	6	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 5. ОФП.					
5.1	Упражнения для развития силы на отдельные мышечные группы с дополнительными отягощениями, скоростно – силовые упражнения (прыжки с места, с разбега, отталкивания руками от упоры и др. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах, точность и координацию движений. Занятия на тренажерах и зал шейпинга мышц: упражнения на тренажерах. /Пр/	7	6	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 6. Самостоятельная работа.					
6.1	ППФП. Упражнения на развитие физических качеств, круговая тренировка. /Ср/	7	38	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 7. Контрольный					
7.1	Контрольные нормативы, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента. /Пр/	7	2	УК-7-З1 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

5.1. Вопросы для самостоятельной подготовки к экзамену (зачету с оценкой)

Экзамен (зачет с оценкой) не предусмотрен.

5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине

Темы рефератов (УК-7 -У1, УК- 7-З1, УК-7-В1)

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

5. ЛФК при заболеваниях ЖКТ.
6. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
7. Физическая культура студента.
8. Физическая культура, как учебная дисциплина ВПО.
9. Организация физической культуры в ВУЗе.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
13. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
14. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
15. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
18. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), как разновидность специальной физической подготовки.
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
21. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
22. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Организация самостоятельных занятий.
25. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
26. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
27. Организация профессионально – прикладной подготовки (ППФП) студентов в ВУЗе.
28. Место ППФП в системе физического воспитания.
29. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
30. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
31. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
32. Физическая культура в рабочее и свободное время.
33. Основные формы занятий физическими упражнениями.

Обязательные контрольные нормативы по общей физической подготовленности проводятся в начале семестра, как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности и в течении семестра, показывающие повышение уровня физической подготовленности за семестр и год.

Контрольные нормативы и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения. (УК-7 У1, УК- 7 З1, УК-7 В1)

№\№	**Тесты**	**Девушки**					**Юноши**				
		Оценка в баллах									
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях, раз.	20	15	10	5	3	-	-	-	-	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	-	-	-	-	20	15	10	5	3
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, раз.	30	20	15	10	5	40	30	20	15	10
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	9	7	5	4	2
5.	Наклон вперед из положения стоя на опоре, см	10	7	5	4	3	8	6	5	4	3
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лежа на полу, раз.	10	7	5	4	3	-	-	-	-	-

Контрольные нормативы и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов основного и подготовительного отделения. (УК-7 У1, УК- 7 З1, УК-7 В1)

№\№	Тесты	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	12-минутный бег(км)	2,3	2,1	1,9	1,6	1,4	2,7	2,5	2,3	2,0	1,9
2.	Приседания на одной ноге (раз)	12	10	8	6	4	-	-	-	-	-
3.	Поднимание ног к перекладине (раз)	-	-	-	-	-	10	8	6	4	3
4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа (раз)	15	12	10	8	6	-	-	-	-	-
5.	Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	-	-	-	-	-	15	12	10	8	6
6.	Прыжки через скакалку (раз, мин)	150	140	130	120	100	135	125	115	110	90

Обязательные контрольные нормативы. (УК-7 У1, УК- 7 З1, УК-7 В1)

№ п/п	Нормативы		«10»	«8»	«6»	«4»	«2»		«10»	«8»	«6»	«4»	«2»
	Весенний семестр												
	Девушки								**Юноши**				
1	Бег 60 м(сек)		9.8	10.1	10.5	10.8	11.3		7.5	8.1	8.5	8.7	8.9
2	Бег 100 м(сек)		16.5	17.0	17.5	18.0	18.5		13.5	14.8	15.1	15.5	16.0
3	Кросс (юн\д)	2000м 3000м	10.30	11.15	11.35	11.50	12.00		12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
4	Прыжок в длину с разбега(см)		320	290	270	250	240		430	390	380	350	340
5	Прыжок в длину с места(см)		195	180	170	150	140		240	230	215	205	195
6	Подтягивание (раз), гири		20	15	10	8	6		13 40	10 30	9 20	7 10	5 5
7	Метание гранаты	500г 700г	21	17	14	11	8		37	35	33	30	27
8	Наклон(гибкость) (см)		16	11	8	5	3		13	7	6	4	3
9	Челночный бег 5х10		13,3	13,2	13,1	12,9	12,7		12.0	12.6	13.1	13.3	13.6
	Осенний семестр												
1	Бег 60м		9,8	10,1	10,5	10,8	11,3			7.8	8.1	8.5	8.7
2	Прыжок в длину с места		195	180	170	150	140		240	230	215	205	195
3	Прыжок в длину с разбега		320	290	270	250	240		430	390	380	350	340
4	Наклон(гибкость)		16	11	8	5	3		13	7	6	4	3
5	Подтягивание гиря(16кг)		20	15	10	8	6		13(40)	10(30)	9(20)	7(10)	5(5)
6	Поднимание туловеща(дев)		47	40	34	27	20		--	-	-	-	-
7	Кросс 500м, 1000м		1.40-1.50	1.51-2.00	2.01-2.15	2.16-2.25	2,17 2,35		3.25-3.39	3.40-4.00	4.10-4.19	4:20 -	
8	Волейбол(подачи)		8	6	4	3	2		9	7	5	3	2
9	б/бол Штрафной бросок(из 5)		4	3	2	1	0		5	4	3	2	1

10	Челночный бег 3х10	8.4	9.0	9.3	9.6	10.0		8.2	8.8	9.0	9.3	9.6	

5.3. Оценочные материалы, используемые для экзамена (описание билетов, тестов и т.п.)

Экзамен не предусмотрен

5.4. Методика оценки освоения дисциплины

Для аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» студенты выполняют обязательные контрольные нормативы, установленные кафедрой по общей физической подготовленности и набрать в сумме не менее 60 баллов и получить оценку «зачтено».

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок (семестр или учебный год), инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья от выполнения контрольных нормативов по физической подготовленности освобождаются. Для получения зачета эти студенты сдают реферат.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Основная литература

Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л1.1	Тычинин Н.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие	ЭБС Университетская Библиотека Онлайн Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033..	Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017г.

6.1.2 Дополнительная литература

Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 2.1	Конеева Е.В.	Физическая культура: учебное пособие для вузов	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/446683	Москва : Издательство Юрайт, 2020.

6.1.3 Методические разработки

Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 3.1	Маркова А.Ю. Марков А.А.	Основы знаний по теории и методике физической культуры. Учебно - методическое пособие	НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»	Старый Оскол: СТИ НИТУ «МИСиС», 2020
Л 3.2	Маркова А.Ю. Марков А.А.	Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий студентов. Учебно – методическое пособие.	НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»	Старый Оскол: СТИ НИТУ «МИСиС», 2020

6.2. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

И.1	Научная электронная библиотека eLIBRARY https://elibrary.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1	**ФОК «Студенческий»** **Игровой зал** Спортивный инвентарь: - мячи футбольные, - мячи волейбольные, - мячи баскетбольные, - сетка волейбольная, - сетка баскетбольная, - стойки волейбольные,

	- щиты баскетбольные, - скамейка гимнастическая, - столы для настольного тенниса, - шахматы, - часы шахматные, - секундомер, - табло.
7.2	**ФОК «Студенческий»** **Тренажерный зал** Спортивный инвентарь: - маты гимнастические, - беговая дорожка, - снаряд для развития мышц бедра, - снаряд для развития внутренних мышц бедра, - снаряд для развития трапецивидной мышцы, - снаряд для развития двуглавой мышцы плеча, - снаряд для развития грудных мышц, - снаряд для развития мышц спины, - снаряд для развития мышц ягодиц, - станок для развития мышц пресса, - станок для жима, - станок для жима с наклоном, - многофункциональный станок для приседания, - гири, - гантели, - обруч гимнастический.
7.3	**ФОК «Студенческий»** **Зал шейпинга** Спортивный инвентарь: - маты гимнастические, - мяч для фитнеса, - гимнастический станок, - обруч гимнастический.
7.4	**ФОК «Студенческий»** **Стадион** Спортивный инвентарь: - футбольные ворота, - стойки волейбольные, - щиты баскетбольные.
7.5	**Помещение для самостоятельной работы обучающихся** **Аудитория №305 Помещение для самостоятельной работы обучающихся** Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий: - комплект мебели для преподавателя, - комплект мебели для обучающихся на 30 посадочных мест, - компьютер – 10шт, - колонки, - веб-камера, - мультимедиа-проектор, - экран. **Читальный зал НТБ СТИ НИТУ «МИСИС»** Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий: - комплект мебели для обучающихся на 44 посадочных места - моноблок – 10 шт, - компьютер. Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым

перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям.

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины.

Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов.

Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации и её анализ, необходимой для выполнения промежуточной аттестации – подготовка реферата и информационного сообщения по выбранной теме в рамках дисциплины. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету

В процессе подготовки к зачету, обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету – это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы.