

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»**  
**в г. Губкине Белгородской области (ГФ НИТУ «МИСиС»)**

рабочая программа утверждена  
решением Ученого совета  
НИТУ «МИСиС»  
от «31» августа 2020 г.  
протокол № 1-20

## **Рабочая программа дисциплины**

## **Физическая культура и спорт**

Закрепленная кафедра      Кафедра горного дела

Направление подготовки      21.05.04 Горное дело

Специализация      Электрификация и автоматизация горного производства

Квалификация      Горный инженер (специалист)

Форма обучения      Очная

Общая трудоемкость      2 ЗЕТ

Часов по учебному плану      72

в том числе:

аудиторные занятия      26

самостоятельная работа      46

Семестр(ы) изучения      1

Формы контроля:

зачет

### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1		Итого
Вид занятий	УП	РП	
Лекции	8	8	8
Практические	18	18	18
Итого ауд.	26	26	26
Сам. работа	46	46	46
Итого:	72	72	72

Год набора 2019  
В редакции 2020 г.

Программу составил:  
Марков Андрей Алексеевич, ст. преподаватель  
*Должность, уч. ст., уч. зв. ФИО полностью*

  
подпись

Рабочая программа дисциплины  
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ОС ВО:  
Самостоятельно устанавливаемый образовательный стандарт высшего образования – уровень специалитета федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС» по специальности 21.05.04 Горное дело (приказ от «02» декабря 2015 г. № 602 о.в.)

Выпуск 2:  
от 2 декабря 2015 г. № 602 о.в.

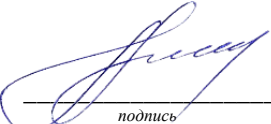
Составлена на основании учебного плана 2019 года набора:  
21.05.04 Горное дело, Электрификация и автоматизация горного производства, утвержденного Ученым советом НИТУ «МИСиС» 23.05.2019 г., протокол №9

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
горного дела

*наименование кафедры*

Протокол от «23» апреля 2020 г. № 9-20

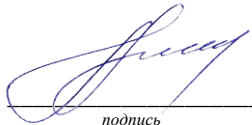
Зав. кафедрой ГД

  
подпись

А.А. Кожухов  
*И.О. Фамилия*

«23» апреля 2020 г.

Руководитель ОПОП ВО  
Зав. кафедрой ГД, д.т.н., доцент

  
подпись

А.А. Кожухов  
*И.О. Фамилия*

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ</b>	
<p><b>Цель дисциплины</b> –Целью освоения дисциплины является формированиефизической 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.</p>	
<p><b>Задачи дисциплины:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>4. овладение 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;</li> <li>5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.</li> </ol>	

<b>2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Часть ОПОП ВО (базовая, вариативная)	
Базовая	
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающихся–предшествующие дисциплины (модули), практики и НИР
2.1.1	Физическая культура в объеме средней общеобразовательной школы
2.2	Дисциплины (модули), практики и НИР, для которых необходимо освоение данной дисциплины – последующие дисциплины (модули), практики и НИР

<b>3. ИНДИКАТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, СОВМЕЩЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	
УК-4.1: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Знать:	З-1. научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
Уметь:	У-1. разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения.
Владеть навыком:	В-1. системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке).
УК-5.1: готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;	
Знать:	З-2. значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
Уметь:	У-2. организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.
Владеть навыком:	В-2. опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Кол-во часов	Компетенции	Литература	Примечание
1	Аудиторная работа	1	26	УК-4.1, УК-5.1		
1.1	<b>Теоретический раздел.</b> Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура в профессиональной деятельности. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), как разновидность специальной физической подготовки.	1	8	УК-4.1, УК-5.1 (3-1, 3-2)	Л 1.1, Л 1.2 Л 2.1	
1.2	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование скоростно-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.	1	5	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 1.2 Л 2.1	
1.3	<b>Кроссовая подготовка.</b> Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши)	1	4	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 1.2 Л 2.1	
1.4	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b> 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.	1	5	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)		
1.5	<b>ОФП.</b> Развитие физических качеств с использованием тренажеров. Игровая практика в игре настольный теннис и бадминтон.	1	2	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 1.2 Л 2.1	
1.6	<b>Контрольный раздел.</b> Контрольные занятия, зачеты, дающие информацию о степени освоения и динамики физического развития,	1	2	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 1.2 Л 2.1	

	физической и профессионально – прикладной подготовленности каждого студента.					
2	Самостоятельная работа студента	1	46			
2.1	Подготовка реферата по заданной теме	1	10	УК-4.1, УК-5.1 (3-1, 3-2, У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 1.2 Л 2.1	
2.2	Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов	1	36	УК-4.1, УК-5.1 (У-1, У-2, В-1, В-2)	Л 1.1, Л 1.2 Л 2.1	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

### 5.1 Контрольные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения.

№\№	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	-	-	-	-	-

### 5.2 Контрольные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов основного и подготовительного отделения.

№\№	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

№ 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	10.3 0	11.1 5	11.3 5	11.5 0	12.0 0		12.3 0	13.3 0	14.0 0	14.3 0	15.0 0
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 гири(16кг)	20	15	10	8	6		13(40)	10(30)	9(20)	7(10)	5(5)
6	Поднимание туловища(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 3x10	8.4	9.0	9.3	9.6	10.0		8.2	8.8	9.0	9.3	9.6

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1 Основная литература				
Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 1.1	Л.В. Захарова	Физическая культура: учебник	Университетская библиотека ONLINE http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	СФУ, Красноярск, 2017, 796(07)
Л 1.2	Зайцева Г. А.	Физическая культура – минимум к зачету: учебно-методическое пособие	Университетская библиотека ONLINE http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496263	МИСИС, Москва, 2017, 796
6.1.2 Дополнительная литература				
Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 2.1	Зайцева Г. А.	Управление стратегическими организационными изменениями в условиях экономики, основанной на знаниях: монография	Университетская библиотека ONLINE http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496271	МИСИС, Москва, 2017, 796
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э 1	<a href="http://www.google.ru">www.google.ru</a>			
Э 2				
Э 3				
6.3. Перечень программного обеспечения				
П 1	Office Professional Plus 2016			
П 2				
6.4. Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных				

И 1	
И 2	
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР)</b>	
7.1	<p>Аудитория №105. Спортивный зал. Аудитория для занятия физической культуры и спорта.</p> <p>Наименование спортивного инвентаря:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Форма мужская с логотипом – 14 шт.</li> <li>2. Форма женская с логотипом – 14 шт.</li> <li>3. Мяч волейбольный игровой – 3 шт.</li> <li>4. Мяч волейбольный тренировочный – 7 шт.</li> <li>5. Мяч баскетбольный – 6 шт.</li> <li>6. Мяч футбольный – 10 шт.</li> <li>7. Бита для лапты – 2 шт.</li> <li>8. Мяч для лапты – 10 шт.</li> <li>9. Ракетка для настольного тенниса – 10 шт.</li> <li>10. Мяч для настольного тенниса – 50 шт.</li> <li>11. Футболки для кросса и массовых мероприятий с логотипом – 20 шт.</li> <li>12. Табло перекидное настольное – 1 шт.</li> <li>13. Секундомер – 2 шт.</li> <li>14. Ракетка для бадминтона – 2 шт.</li> <li>15. Волан для бадминтона – 5 шт.</li> <li>16. Рупор – 1 шт.</li> <li>17. Насос и иглы для накачки мячей – 2 шт.</li> <li>18. Рулетка – 1 шт.</li> <li>19. Граната для метания (мужская 700 гр) – 3 шт.</li> <li>20. Граната для метания (женская 500 гр) – 3 шт.</li> </ol>

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР)</b>	
<p>1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.</p> <p>Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.</p> <p>2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.</p> <p>3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.</p> <p>4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.</p> <p>5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.</p> <p>6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.</p> <p>7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).</p> <p>8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.</p> <p>10. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.</p>	



11. Активное участие студентов в своем спортивном совершенствовании является одним из важнейших элементов их рейтинговой оценки.