

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 «24» июня 2025 г.
протокол № 26

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой	<u>Кафедра Физического воспитания и спорта</u>
Направление подготовки	38.03.01 Экономика
Профиль	Бизнес-аналитика и цифровая экономика
Квалификация	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>Очная</u>
Общая трудоемкость	2_ЗЕТ

Часов по учебному плану	<u>72</u>
в том числе:	
аудиторные занятия	<u>34</u>
самостоятельная работа	<u>38</u>

Формы контроля в семестрах:


Зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	7		Итого	
	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 2025г.
В редакции 2025г

Программу составил:
ассистент
Шипилов Олег Иванович



Должность, уч. ст., уч. зв. ФИО полностью

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 38.03.01 Экономика (приказ от 02.04.2021 № 119 о.в.)

Составлена на основании учебного плана 2025 года набора:

38.03.01 Экономика

Профиль: Бизнес-аналитика и цифровая экономика, утвержденного Ученым советом СТИ НИТУ «МИСИС»
24.06.2025г., протокол № 26.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта
наименование кафедры

Протокол от «23» мая 2025г. № 5.



Декан
ФАИТ
аббревиатура наименования кафедры

Д.А. Полещенко
И.О. Фамилия

«23» мая 2025 г.

Руководитель ОПОП ВО
зав. кафедрой, кандидат экономических
наук, доцент

Должность, уч. ст., уч. зв.



О.А. Новикова
И.О. Фамилия

«23» мая 2025 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 дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание 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;
- 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;
- 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	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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 – 7-31 Знать методы и средства укрепления здоровья, поддерживать определенный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Уметь:	УК – 7-У1 Уметь использовать методы и средства укрепления здоровья, поддерживать определенный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Владеть:	УК – 7-В1 Владеть методами и средствами укрепления здоровья, поддерживать определенный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-3: Способен эффективно обмениваться информацией, идеями, проблемами и решениями с инженерным сообществом и обществом в целом, осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
Знать:	УК-3 –31 Знать основные методы социального взаимодействия и реализовывать свою роль в команде
Уметь:	УК-3-У1- Уметь эффективно обмениваться информацией, идеями, проблемами и решениями
Владеть:	УК-3-В1 Владеть навыками осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

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-7-31	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
1.2	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), как разновидность специальной физической подготовки. /Лек./	7	1	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 2. Легкая атлетика					
2.1	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. /Пр./	7	7	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-В1	Л1.1 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	7	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-В1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.					
7	Совершенствование техники подачи 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	7	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-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	7	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1 УК-3-В1	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Л3.2	
	Раздел 6. Самостоятельная работа.					

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-7-31, УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1УК-3-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-7-31, УК-7-В1 УК-3-31 УК-3-У1УК-3-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-7-31, 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
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 5x10		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	70- 79	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

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.

Студенты специальной медицинской группы выполняют контрольные нормативы по самочувствию, с учетом диагноза заболевания.

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 инженерных технологий, 2017г.
Л1.2	А.А.Зайцев (и др.); под общей редакцией А.А.Зайцева	Элективные курсы по физической культуре. Практическая	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-12623-2. – текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447870	Москва: Издательство Юрайт, 2020.

		подготовка: учебное пособие для вузов.		
6.1.2 Дополнительная литература				
Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 2.1	А.Б.Муллер	Физическая культура: учебник и практикум для вузов.	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449973	Москва : Издательство Юрайт, 2020.
Л 2.2	И.А. ПисьменскийЮ.Н. Аллянов	Физическая культура: учебник для вузов.	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447588	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	СТИ НИТУ «МИСИС», НТБ	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.	СТИ НИТУ «МИСИС», НТБ	Старый Оскол : СТИ НИТУ МИСИС, 2020
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э1	КиберЛенинка [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/			
6.3. Перечень программного обеспечения				
П 1	MicrosoftWindows			
П 2	Microsoft Office			
6.4. 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	<p>ФОК «Студенческий» Тренажерный зал Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>ФОК «Студенческий» Зал шейпинга Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - маты гимнастические, - мяч для фитнеса, - гимнастический станок, - обруч гимнастический
7.4	<p>ФОК «Студенческий» Стадион Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - футбольные ворота, - стойки волейбольные, - щиты баскетбольные.
7.5	<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся Учебная аудитория № 305</p> <p>Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплект мебели для преподавателя, - комплект мебели для обучающихся на 30 посадочных мест, - доска аудиторная, - компьютер для преподавателя, - компьютеры – 10 шт., - мультимедиа-проектор, - экран. <p>Программное обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MicrosoftWindows, - MicrosoftOffice. <p>В помещении для самостоятельной работы обучающихся имеется подключение к сети «Интернет» и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.</p>

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к написанию:

Реферат должен иметь: титульный лист, оглавление (содержание), введение, текстовое изложение материала, соответствующее выбранной теме и отражающее план реферата, заключение (или выводы) и список используемой литературы (не менее 3 источников, не позднее 10-летней давности). Объем реферата

– до 15 машинописных листов.

Самостоятельная работа направлена на формирование умений и навыков, приобретение самостоятельного опыта занятий физической культурой.