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 «23» июня 2026 г.
протокол № 38

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Закреплена за кафедрой **Кафедра Физического воспитания и спорта**

Направление подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Профиль Машины и оборудование производства металлизованного сырья.

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	8	8	8	8
Практические	26	26	26	26
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого:	72	72	72	72

Год набора 2023
В редакции 2026 г.

Программу составил:
ассистент кафедры ФВиС Буковцов С.Н.
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 15.03.02 Технологические машины и оборудование (приказ от 25.11.2021г. № 465о.в.)

Составлена на основании учебного плана 2023 года набора:
15.03.02 Технологические машины и оборудование
Профиль: Машины и оборудование производства металлизованного сырья, утвержденного Ученым советом СТИ НИТУ «МИСИС» 23.06.2026 г., протокол № 38.

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

Протокол от «22» июня 2026 г. № 06.

Руководитель ОПОП ВО
и.о. зав. кафедрой АИСУ, кандидат технических наук, доцент — Д.А. Полещенко
должность, уч.ст., уч.зв. *подпись* *И.О. Фамилия*

Руководитель ОПОП ВО
зав. кафедрой ТОММ, кандидат технических наук, доцент — А.П. Гаевой
должность, уч.ст., уч.зв. *подпись* *И.О. Фамилия*

«06» июня 2026 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	Знания, умения и навыки, полученные при изучении образовательной программы среднего общего образования или среднего профессионального образования
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

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

УК-3 Способен эффективно обмениваться информацией, идеями, проблемами и решениями с инженерным сообществом и обществом в целом, осуществлять социальное взаимодействие и реализовать свою роль в команде.	
Знать:	УК-3-З1 *знать* основы социального взаимодействия и принципы командной работы.
Уметь:	УК-3-У1 *уметь* использовать правила социального взаимодействия в коммуникации.
Владеть:	УК-3-В1 *владеть* организацией работы в команде с учетом понимания принципов социального взаимодействия.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	УК-7-З1 *знать* методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7-З2 *знать* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; УК-7-З3 *знать* правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь:	УК-7-У1 *уметь* использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; УК-7-У2 *уметь* организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.
Владеть:	УК-7-В1 *владеть* способностью к организации своей жизни в соответствие с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; УК-7-В2 *владеть* опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.

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	4	УК-3-З1 УК-7-З1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	
1.2	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), как разновидность специальной физической подготовки. /Лек/	7	4	УК-3-З1 УК-7-З1	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 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-3-У1 УК-3-В1 УК-7-У1 УК-7-В1		
	Раздел 3. Кроссовая подготовка					
3.1	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега кроссовых дистанций 2000м (девушки), 3000м (юноши) /Пр/	7	6	УК-3-У1 УК-3-В1 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	9	УК-3-У1 УК-3-В1 УК-7-У1 УК-7-В1		
	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	2	УК-3-У1 УК-3-В1 УК-7-У1 УК-7-У2 УК-7-В1 УК-7-В2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

	Раздел 6. Самостоятельная работа.					
6.1	ППФП. Упражнения на развитие физических качеств, круговая тренировка. /Ср/	7	38	УК-3-У1 УК-3-В1 УК-7-У1 УК-7-У2 УК-7-В1 УК-7-В2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 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-3-У1 УК-3-В1 УК-7-У1 УК-7-У2 УК-7-В1 УК-7-В2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л3.1 Л3.2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

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

ЭКЗАМЕН НЕ ПРЕДУСМОТРЕН

5.2. Перечень работ, выполняемых по дисциплине

Темы для самостоятельной подготовки рефератов для студентов. (УК-3-З1,УК-3-У1, УК-3-В1, УК-7-З1, УК-7-З2,УК-7-З3, УК-7-У1, УК-7-У2, УК-7-В1, УК-7-В2)

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-3-З1,УК-3-У1, УК-3-В1, УК-7-З1, УК-7-З2,УК-7-З3, УК-7-У1, УК-7-У2, УК-7-В1, УК-7-В2)

№\№	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-3-З1,УК-3-У1, УК-3-В1, УК-7-З1, УК-7-З2,УК-7-З3, УК-7-У1, УК-7-У2, УК-7-В1, УК-7-В2)

№\№	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-3-З1,УК-3-У1, УК-3-В1, УК-7-З1, УК-7-З2,УК-7-З3, УК-7-У1, УК-7-У2, УК-7-В1, УК-7-В2)5

№ 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.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Основная литература

Обозначен	Авторы,	Заглавие	Библиотека	Издательство,

ие	составители			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.
Л1.2	А.А.Зайцев (и др.); под общей редакцией А.А.Зайцева	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов.	ЭБС Юрайт ISBN 978-5-534-126234-2. – текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/447870	Москва: Издательство Юрайт, 2020.

6.1.2 Дополнительная литература

Обозначение	Авторы, составители	Заглавие	Библиотека	Издательство, год
Л 2.1	А.Б.Муллер	Физическая кульутра: 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. Письменский Ю.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/467588	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

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.

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.