

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»
Новотроицкий филиал**

Аннотация рабочей программы дисциплины

Физическая культура

Закреплена за подразделением Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Формы контроля в семестрах: зачет 6
в том числе:		
аудиторные занятия	72	
самостоятельная работа	0	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	18			
Неделя	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	72	72	72	72
Итого ауд.	72	72	72	72
Контактная работа	72	72	72	72
Итого	72	72	72	72

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

1.1	Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	Для студентов с ослабленным здоровьем дополнительной целью является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Студенты выполняют только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок ОП:		Б1.Б
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Элективные курсы по физической культуре и спорту	
2.1.2	Учебная практика по получению первичных профессиональных умений	
2.1.3	Экология	
2.1.4	Социология	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.2	Научно-исследовательская работа	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)	
Знать:	
УК-11-31 Методы и средства укрепления здоровья.	
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)	
Знать:	
УК-7-31 1. Значение физической культуры (адаптивной физической культуры) в формировании общей культуры личности приобщении 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;	
2. Содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	
УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)	
Уметь:	
УК-11-У1 Поддерживать безопасные условия жизнедеятельности. Применять полученные знания., поддерживать уровень физической подготовленности.	
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)	
Уметь:	
УК-7-У1 1. Учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;	
2. Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;	
3. Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью	

УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)

Владеть:

УК-11-В1 Владеть жизненноважными умениями и навыками. Методами оценки здоровья, физического развития.

УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)

Владеть:

УК-7-В1 1. Комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

2. Способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

3. Приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые индикаторы компетенций	Литература и эл. ресурсы	Примечание	КМ	Выполняемые работы
	Раздел 1. Теоретический курс							

1.1	Общая физическая подготовка(адаптивные формы и виды): гимнастика, легкая атлетика. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.3 Л1.1 Л1.4Л2.2	<p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи, совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств.</p> <p>Гимнастика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы, выносливости и: гибкости, ловкости.</p> <p>Методы воспитания ловкости, быстроты.</p> <p>Роль и место легкой атлетики в физической подготовке студентов.</p> <p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики.</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.</p> <p>Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Развитие</p>	КМ1	Р1
-----	---	---	---	------------------	-----------------------	---	-----	----

						<p>физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка. Способы и методы самоконтроля при занятиях. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

1.2	<p>Спортивные игры (адаптивные формы и виды): бочче, боулинг, гольф, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам. /Пр/</p>	6	8	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л1.1	<p>Роль и место спортивных игр в физической подготовке студентов. Основы техники безопасности на занятиях спортивным и играми. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные виды и формы): бочче, гольф, боулинг, голбол, волейбол сидя, лапта по упрощенным правилам. Краткая историческая справка вида спорта, правила игры, правила судейства. Характеристика возможностей влияния указанных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Общая и</p>	КМ1	Р1
-----	--	---	---	------------------	-------------------------------	--	-----	----

						специальная физическая подготовка, подготовительные и подводящие упражнения в избранном виде адаптивного спорта. Техническая и тактическая подготовка. Учебные игры.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

1.3	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л1.1	<p>Роль профилактической и оздоровительной гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности занятий. Самоконтроль. Методические особенности использования средств профилактической и оздоровительной гимнастики для профилактики и заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; органов пищеварения и мочевыделительной системы; нарушений зрения; нарушений слуха; кровообращения; органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и ЦНС. Показания и противопоказания к применению физических упражнений при данных заболеваниях. Методика дыхательной гимнастики</p>	КМ1	Р1
-----	---	---	---	------------------	-------------------------------	--	-----	----

						бодифлекс, А Стрельников ой, К. Бутейко. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Методы психо- регуляции в профессиона льном аспекте. Техники и приемы снятия психоэмоцио нального напряжения, психосаморе гуляции		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

1.4	Современные оздоровительные системы в физической подготовке студентов. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.6Л2.2 Л1.1	Роль и место современных оздоровительных систем в физической подготовке студентов. Классификация современных оздоровительных систем по функциональной направленности. Основные психофизиологические характеристики современных оздоровительных систем: атлетическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, Sculpt Body, комби-аэробика стрейтчинг, шейпинг, калланетика, бодифлекс, функциональный тренинг, разумное тело (Mind & Body), гимнастика, изотон, пилатес, миофасциальный релиз, корригирующая гимнастика для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. Методические особенности обучения основам техники упражнений современных оздоровител	КМ1	Р1
-----	--	---	---	------------------	-------------------------------	---	-----	----

						ьных систем. Методика составления тренировочн ых программ с уче- том возрастных и гендерных особенносте й.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

1.5	Производственная гимнастика. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	<p>Роль производственной гимнастики в будущей профессиональной деятельности . Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурминутки, физкультурпаузы, комплексы упражнений для снятия утомления и повышения работоспособности. Методы, формы и средства производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющих физических и функциональных ограничений. Обучение методам снятия психоэмоционального напряжения, элементам самомассажа</p>	КМ1	Р1
-----	-----------------------------------	---	---	------------------	-------------------------------	--	-----	----

1.6	Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	<p>Методические принципы и методы адаптивного физического воспитания. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Общая и специальная физическая подготовка (адаптивные формы и виды). Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Роль физической культуры в коррекции физического развития, телосложения, функциональной и двигательной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание занятия оздоровительной направленности. Выбор адаптивного вида спорта,</p>	КМ1	Р1
-----	--	---	---	------------------	-------------------------------	--	-----	----

						оздоровительной системы. Особенности занятий избранным видом спорта, системой физических упражнений.		
1.7	Задачи ЛФК при заболевании эндокринной системы(сахарный диабет). /Пр/	6	4	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	Повышение утилизации сахара при мышечных нагрузках. улучшение работы желез внутренней секреции. Обеспечение усиления действия действия инсулина при занятиях ЛФК. Адаптация организма к уровню физнагрузок. Повышение функционального состояния мышечной, дыхательной , сердечно-сосудистой систем при занятиях физическими упражнениями.	КМ1	Р1
1.8	Физическая активность при сахарном диабете. /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	Способы дозировки физической нагрузки при заболевании сахарным диабетом. механизм лечебного действия физических нагрузок. Выбор физических нагрузок. Режимы физической нагрузки.	КМ1	Р1

1.9	Меры предосторожности во время занятий физическими упражнениями студентами, страдающими заболеваниями эндокринной системы (сахарный диабет). /Пр/	6	2	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.1 Л1.5Л2.1 Л2.2	Постоянный контроль самочувствия. Проведения контроля сахара. Употребление углеводов перед началом занятий	КМ1	Р1
1.10	Средства адаптивной физической культуры для студентов специальной медицинской группы /Пр/	6	2	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	Физические упражнения-профилактическое средство в поддержании и здоровья. Классификация физических упражнений.	КМ1	Р1
1.11	Массаж и самомассаж при заболеваниях эндокринной системы. /Пр/	6	4	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	Задачи массажа, самомассажа. Методика проведения массажа, самомассажа (общий массаж, частный массаж).	КМ1	Р1
Раздел 2. Практический курс								
2.1	Дыхательная гимнастика (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко). /Пр/	6	2	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л1.1	Применение методик на занятиях по физической культуре, применение в повседневной жизни.	КМ1	Р1
2.2	Комплексы упражнений по профилактике заболевания эндокринной системы (сахарный диабет). /Пр/	6	4	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.2 Л1.1	Разработка и применение комплекса физических упражнений для профилактики и сахарного диабета.	КМ1	Р1
2.3	Уровень и виды физических нагрузок. /Пр/	6	4	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л1.1	Виды рекомендуемых физических нагрузок, связанные с осложнениями сахарного диабета.	КМ1	Р1

2.4	Выбор тренировок при сахарном диабете /Пр/	6	6	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.2 Л1.5 Л1.7Л2.1 Л2.2 Л1.1	Польза от тренировок. Кардиотренировка, силовая тренировка, йога, пилатес, акваэробика, скандинавская ходьба.	КМ1	Р1
-----	--	---	---	------------------	------------------------------------	---	-----	----