

**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  
в том числе: Формы контроля в семестрах:  
зачет 6  
аудиторные занятия 34  
самостоятельная работа 38

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	<b>6 (3.2)</b>		Итого	
	18			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	34	34	34	34
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого	72	72	72	72

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

1.1	Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.2	Задачи дисциплины:
1.3	понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.4	знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.5	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.6	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 и спорте;
1.7	приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.8	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок ОП:		Б1.Б
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Учебная практика по получению первичных профессиональных умений	
2.1.2	Экология	
2.1.3	Социология	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
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

<b>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)</b>
<b>Знать:</b>
УК-11-31 научно-методические и практические основы безопасности жизнедеятельности, физической культуры и здорового образа жизни;
УК-11-32 оценивать индивидуально-личностные и физические качества
<b>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)</b>
<b>Знать:</b>
УК-7-31 основы коммуникации и работы в команде
УК-7-32 значение межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе
<b>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)</b>
<b>Уметь:</b>
УК-11-У1 использовать средства и методы физической культуры для организации здорового образа жизни

<b>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)</b>
<b>Уметь:</b>
УК-7-У1 эффективно использовать средства и методы обмена информации
<b>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)</b>
<b>Уметь:</b>
УК-11-У2 поддерживать безопасные условия жизнедеятельности
<b>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)</b>
<b>Уметь:</b>
УК-7-У2 работать в команде
<b>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)</b>
<b>Владеть:</b>
УК-11-В2 системой практических умений и навыков, обеспечивающих здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности
УК-11-В1 опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
<b>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)</b>
<b>Владеть:</b>
УК-7-В1 опытом взаимодействия в коллективе
УК-7-В2 системой практических умений и навыков, обеспечивающих социальное взаимодействие

#### 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
	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт</b>							
1.1	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.2	Физическая культура в общекультурной подготовке студента /Пр/	6	4		Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности</b>							

2.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Философские концепции здоровья /Ср/	6	2		Л2.2 Э1 Э2			
2.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	6	2		Л2.2 Э1 Э2			
2.3	Элементы физической культуры личности /Пр/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
3.1	Легкая атлетика /Пр/	6	2		Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.2	Гимнастика /Пр/	6	2		Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.3	Плавание /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.5	Спортивные игры /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастики /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/	6	2		Л2.1 Э2			
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	6	2		Л2.1 Л2.2 Э2			
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/	6	2		Л2.1 Э2			
	<b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Пр/	6	2		Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
5.2	Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Пр/	6	2		Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		

5.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
	<b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>							
6.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Общая физическая подготовка /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
6.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
	<b>Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность</b>							
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
7.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	6	2		Л1.1 Э1 Э2			
	<b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	6	2		Л1.1Л2.1 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	6	2		Л1.1			
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/	6	2		Л1.1 Э2			
	<b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	6	2		Л1.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		

9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	6	2		Л1.1Л2.2 Э1			
9.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	6	2		Л2.1 Э1			
	<b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	6	2		Л2.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
10.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Ср/	6	2		Л2.2 Э2			
10.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	6	2		Л2.2 Э2			