

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 22.09.2023 11:16:13
Уникальный программный ключ:
10730ffe6b1ed036b744b6a9d97700b86e5c04a7

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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 1, 2
аудиторные занятия 68
самостоятельная работа 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Неделя	18		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	34	34	34	34	68	68
Итого ауд.	34	34	34	34	68	68
Контактная работа	34	34	34	34	68	68
Сам. работа	2	2	2	2	4	4
Итого	36	36	36	36	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
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-7-31 значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Уметь:

УК-7-У1 использовать средства и методы физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности

Владеть:

УК-7-В1 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств

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. Физическая культура и спорт							
1.1	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/	1	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	
1.2	Физическая культура в общекультурной подготовке студента /Пр/	1	4	УК-7-31	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	
1.3	Спорт и спортивная тренировка /Пр/	1	2	УК-7-31	Л1.1Л2.2 Э1 Э2		КМ1	
	Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности							

2.1	Философские концепции здоровья /Пр/	1	2	УК-7-31	Л1.1Л2.2 Э1 Э2		КМ1	
2.2	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Пр/	1	2	УК-7-31	Л1.1Л2.2 Э1 Э2		КМ1	
2.3	Элементы физической культуры личности /Пр/	1	2	УК-7-31	Л1.1Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ1	
	Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Легкая атлетика /Пр/	1	2	УК-7-У1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	
3.2	Гимнастика /Пр/	1	2	УК-7-У1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	
3.3	Плавание /Пр/	1	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	1	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	
3.5	Спортивные игры /Пр/	1	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.1 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	1	2	УК-7-В1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	
4.2	Прикладные виды спорта /Пр/	1	2	УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э2		КМ2	
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	1	2	УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э2		КМ2	
4.4	Производственная гимнастика /Пр/	1	2	УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э2		КМ2	
	Раздел 5. Основные физические качества человека							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Пр/	2	2	УК-7-В1	Л1.1Л2.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	
5.2	Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Пр/	2	2	УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	
5.3	Методика воспитания физических качеств /Ср/	1	2	УК-7-В1	Л1.1Л2.3 Э2		КМ2	
	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Специальная физическая подготовка /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2		КМ3	
6.2	Общая физическая подготовка /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.3 Э1 Э2		КМ3	

6.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.3 Э1 Э2		КМ3	
	Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность							
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	
7.2	Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.1 Э2		КМ3	
7.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2		КМ3	
	Раздел 8. Самоконтроль студента							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	
8.2	Значение самоконтроля в жизни студента /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.1		КМ3	
8.3	Реакции организма на физическую нагрузку /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э2		КМ3	
8.4	Причины спортивного травматизма /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.1 Э2		КМ3	
	Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	2	2	УК-7-В1	Л1.1Л2.3 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	
9.2	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Пр/	2	2	УК-7-В1	Л1.1Л2.2 Э1		КМ2	
9.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Пр/	2	2	УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э1		КМ2	
	Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	
10.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2		КМ3	
10.3	Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	2	2	УК-7-У1	Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2		КМ3	