

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Котова Лариса Анатольевна
 Должность: Директор филиала
 Дата подписания: 14.01.2023 09:31:30
 Уникальный программный ключ:
 10730ffe6b1ed036b744b6e9d97700b86e5c04a7

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

Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль Прикладная информатика в технических системах

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328 Формы контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	18		18		18		18		18		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	34		34	24	65	8	65		65		65		328	32
Итого ауд.	34		34	24	65	8	65		65		65		328	32
Контактная работа	34		34	24	65	8	65		65		65		328	32
Итого	34		34	264	65	64	65		65		65		328	328

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, педагогических 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.В
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**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. Общая физическая подготовка							
1.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2			
1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2			
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка							
2.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/	2	8		Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2			

2.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы тактических действий в различных видах спорта /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики судейства /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
	Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Гимнастика /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2			
3.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Легкая атлетика /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Плавание /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Лыжная подготовка /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2			
3.5	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спортивные игры /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
4.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2			
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/	2	6		Л1.1Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
4.5	Зачет /Зачёт/	2	8					
	Раздел 5. Основные физические качества человека							

5.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	2	12		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
5.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания гибкости,выносливости /Ср /	2	12		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
5.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Общая физическая подготовка /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
6.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/	2	12		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
	Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность							
7.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
7.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
	Раздел 8. Самоконтроль студента							
8.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	2	4		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2			

8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2			
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2			
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2			
8.5	Зачет /Зачёт/	2	8					
	Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	3	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
9.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	3	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
	Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений							
10.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/	3	12		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
10.2	Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	3	12		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
10.3	Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	3	12		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
10.4	/Зачёт/	3	4					