

**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 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 340

Формы контроля в семестрах:  
зачет 1, 2, 3, 4, 5

в том числе:

аудиторные занятия 340

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)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	18		18		18		18		18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	340	340
Итого ауд.	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	340	340
Контактная работа	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	340	340
Итого	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	340	340

**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.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	Государственная итоговая аттестация	
2.2.2	Физическая культура	

**3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ**

**УК-4.1: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

УК-4.1-32 методические основы организации самостоятельных занятий по физической подготовке.

УК-4.1-31 научно-практические основы физической культуры и здорового образа.

**Уметь:**

УК-4.1-У2 оценивать индивидуально-личностные и физические качества

УК-4.1-У1 творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

**Владеть:**

УК-4.1-В2 системой жизненно необходимых практических умений и навыков

УК-4.1-В1 средствами и методами физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью повышения работоспособности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности

**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. Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>							
1.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	1	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1

1.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	1	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
1.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	1	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
<b>Раздел 2. Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>								
2.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	1	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
2.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	1	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
2.3	Основы методики судейства /Пр/	1	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
<b>Раздел 3. Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>								
3.1	Легкая атлетика /Пр/	2	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1,КМ3	Р1
3.2	Гимнастика /Пр/	2	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
3.3	Плавание /Пр/	2	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2			
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	2	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
3.5	Спортивные игры /Пр/	2	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	2	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1,КМ4	Р2
<b>Раздел 4. Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>								
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	2	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1

4.2	Прикладные виды спорта /Пр/	2	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ1	Р1
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	2	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ1	Р1
4.4	Производственная гимнастика /Пр/	2	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ1	Р1
	<b>Раздел 5. Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>							
5.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ1	Р1
5.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	3	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ1	Р1
5.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	3	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ1	Р1
	<b>Раздел 6. Раздел 6. Специальная физическая подготовка</b>							
6.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	3	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ1	Р1
6.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	3	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ1	Р1
6.3	Основы методике судейства /Пр/	3	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ1	Р1
	<b>Раздел 7. Раздел 7. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
7.1	Легкая атлетика /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2,К М3	Р2
7.2	Плавание /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
7.3	Гимнастика /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
7.4	Лыжная подготовка /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
7.5	Спортивные игры /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2

7.6	Атлетическая и ритмическая гимнастики /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
<b>Раздел 8. Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>								
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	4	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
8.2	Прикладные виды спорта /Пр/	4	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
8.3	Производственная гимнастика /Пр/	4	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
8.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	4	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
<b>Раздел 9. Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>								
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
9.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
9.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
<b>Раздел 10. Раздел 10. Специальная физическая подготовка</b>								
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
10.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2
10.3	Основы методики судейства /Пр/	5	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ2	Р2