

**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

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Формы контроля в семестрах: зачет 1, 2, 3, 4, 5, 6
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	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	34	328	328
Итого ауд.	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	34	328	328
Контактная работа	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	34	328	328
Итого	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	34	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 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	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.2	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-11-32 значение здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в обществе	
УК-11-31 научно-методические и практические основы здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности	
Уметь:	
УК-11-У2 поддерживать безопасные условия жизнедеятельности	
УК-11-У1 использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья	
Владеть:	
УК-11-В2 опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	
УК-11-В1 системой практических умений и навыков, обеспечивающих здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности	

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/	1	8		Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

1.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	1	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	1	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
Раздел 2. Специальная физическая подготовка								
2.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	1	8		Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	1	8		Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.3	Основы методики судейства /Пр/	1	8		Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности								
3.1	Легкая атлетика /Пр/	2	6		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.2	Гимнастика /Пр/	2	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.3	Плавание /Пр/	2	6		Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2			
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	2	6		Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.5	Спортивные игры /Пр/	2	6		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	2	6		Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка								
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	2	4		Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.2	Прикладные виды спорта /Пр/	2	4		Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	2	2		Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.4	Производственная гимнастика /Пр/	2	2		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
Раздел 5. Общая физическая подготовка								

5.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	10		Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
5.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	3	12		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
5.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	3	12		Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 6. Специальная физическая подготовка							
6.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	3	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
6.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
6.3	Основы методики судейства /Пр/	3	9		Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 7. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
7.1	Легкая атлетика /Пр/	4	8		Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.2	Плавание /Пр/	4	8		Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.3	Гимнастика /Пр/	4	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.4	Лыжная подготовка /Пр/	4	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.5	Спортивные игры /Пр/	4	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	4	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
8.2	Прикладные виды спорта /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
8.3	Производственная гимнастика /Пр/	4	5		Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		

8.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
Раздел 9. Общая физическая подготовка								
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	5	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
9.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	5	12		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
9.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	5	12		Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
Раздел 10. Специальная физическая подготовка								
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	5	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
10.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	5	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
10.3	Основы методики судейства /Пр/	5	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
Раздел 11. Физическая культура и спорт								
11.1	Общая физическая подготовка /Пр/	6	12		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
11.2	Спортивно-техническая подготовка /Пр/	6	12		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
11.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	6	10		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		