

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:  
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

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	48	34	48	65	65	68	65	68	68	59	34	328	328
Итого ауд.	34	48	34	48	65	65	68	65	68	68	59	34	328	328
Контактная работа	34	48	34	48	65	65	68	65	68	68	59	34	328	328
Итого	34	48	34	48	65	65	68	65	68	68	59	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	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-З1 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
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>							
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		

	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>							
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		
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
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		
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
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		
	<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>							
5.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	10		Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
5.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	3	12		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
5.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	3	12		Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

	<b>Раздел 6. Специальная физическая подготовка</b>							
6.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	3	10		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
6.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
6.3	Основы методики судейства /Пр/	3	9		Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 7. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
7.1	Легкая атлетика /Пр/	4	8		Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.2	Плавание /Пр/	4	8		Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.3	Гимнастика /Пр/	4	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.4	Лыжная подготовка /Пр/	4	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.5	Спортивные игры /Пр/	4	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	4	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
8.2	Прикладные виды спорта /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
8.3	Производственная гимнастика /Пр/	4	5		Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2	Дистанционное 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		
	<b>Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>							
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		
	<b>Раздел 10. Специальная физическая подготовка</b>							
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		
	<b>Раздел 11. Физическая культура и спорт</b>							
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		