

**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 **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Формы контроля на курсах: зачет 3
в том числе:		
аудиторные занятия	2	
самостоятельная работа	66	
часов на контроль	4	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	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, 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.Б
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Учебная практика по получению первичных профессиональных умений	
2.1.2	Экология	
2.1.3	Социология	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.2	Научно-исследовательская работа	
2.2.3	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-11-31 основы здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)
Знать:
УК-7-31 знать основы коммуникации и работы в команде
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)
Уметь:
УК-11-У1 поддерживать должный уровень физической подготовленности

УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)
Уметь:
УК-7-У1 организовать обмен информацией и решать задачи межличностного взаимодействия в профессиональном сообществе
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)
Владеть:
УК-11-В1 средствами и методами укрепления здоровья
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)
Владеть:
УК-7-В1 опытом осуществления социального взаимодействия

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 в общекультурной подготовке студента /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2			
1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности							
2.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Философские концепции здоровья /Ср/	3	2		Л1.1Л2.2 Э2			
2.2	Самостоятельное изучение учебного материала вLMS Здоровье как индивидуальная и социальная ценность Canvas: /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Здоровье как индивидуальная и социальная ценность Canvas: /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			

	Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Гимнастика /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Легкая атлетика /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Плавание /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Лыжная подготовка /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.5	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спортивные игры /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
4.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
	Раздел 5. Основные физические качества человека							
5.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
5.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания гибкости, выносливости /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
5.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			

	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Общая физическая подготовка /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
6.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность							
7.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
7.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	Раздел 8. Самоконтроль студента							
8.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
	Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний							

9.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
9.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 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	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.2	Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.3	Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.4	/Зачёт/	3	4					