

**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 **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 340

Формы контроля на курсах:
зачет 1, 2, 3

в том числе:

аудиторные занятия 10

самостоятельная работа 310

часов на контроль 20

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Практические	4	4	4	4	2	2	10	10
Итого ауд.	4	4	4	4	2	2	10	10
Контактная работа	4	4	4	4	2	2	10	10
Сам. работа	124	124	124	124	62	62	310	310
Часы на контроль	8	8	8	8	4	4	20	20
Итого	136	136	136	136	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, 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	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-11-31 методические основы организации здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности	
Уметь:	
УК-11-У1 использовать средства и методы физической культуры с целью обеспечения полноценной жизнедеятельности	
Владеть:	
УК-11-В1 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	

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	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/	1	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/	1	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/	1	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/	1	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики судейства /Ср/	1	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/	1	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2			
3.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Легкая атлетика /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Плавание /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Лыжная подготовка /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2			
3.5	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спортивные игры /Ср/	1	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/	1	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/	1	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/	1	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/	1	8		Л1.1Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
4.5	Зачет /Зачёт/	1	8		Л3.1 Л3.2			
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	12		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	12		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность								
7.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
7.2	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			

7.3	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			
	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		Л3.1 Л3.2			
	Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	2		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	12		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	12		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	14		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					