

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 14.09.2023 15:55:03
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 Прикладная информатика в технических системах

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328 Формы контроля на курсах:

в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 320

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Практические	4	96	4	232	8	328
Итого ауд.	4	96	4	232	8	328
Контактная работа	4	96	4	232	8	328
Сам. работа	160		160		320	
Итого	164	96	164	232	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:	
2.1.1	Физическая культура	
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-7-31 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
	Раздел 1. Общая физическая подготовка							
1.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	2	8		Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	2	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	2	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/	2	8		Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	2	8		Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.3	Основы методики судейства /Пр/	2	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	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		

	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	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		
	Раздел 7. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
7.1	Легкая атлетика /Пр/	3	8		Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.2	Плавание /Пр/	3	8		Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.3	Гимнастика /Пр/	3	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.4	Лыжная подготовка /Пр/	3	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.5	Спортивные игры /Пр/	3	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	3	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
8.2	Прикладные виды спорта /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
8.3	Производственная гимнастика /Пр/	3	5		Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2	Дистанционное обучение: Вебинар		
8.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	3	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/	3	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

9.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	3	12		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
9.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	3	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/	3	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/	3	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
10.3	Основы методики судейства /Пр/	3	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/	3	12		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
11.2	Спортивно-техническая подготовка /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
11.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	3	10		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		