

**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 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

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	120	124	120	62	62	310	302
Часы на контроль	8	8	8	8	4	4	20	20
<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>132</b>	<b>136</b>	<b>132</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>340</b>	<b>332</b>

### 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	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.2	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
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

#### 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	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	
1.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	
1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	
	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>							

2.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/	1	8		Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2		КМ1	
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		КМ1	
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		КМ1	
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
3.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Гимнастика /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2		КМ1	
3.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Легкая атлетика /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Плавание /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Лыжная подготовка /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2		КМ1	
3.5	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спортивные игры /Ср/	1	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
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		КМ1	
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/	1	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2		КМ1	
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		КМ1	
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/	1	8		Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	
4.5	Зачет /Зачёт/	1	8					

	<b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>							
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		КМ2	
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		КМ2	
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		КМ2	
	<b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>							
6.1	Общая физическая подготовка /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	
6.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ2	
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ2	
	<b>Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность</b>							
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		КМ2	
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		КМ2	
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		КМ2	
	<b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>							
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		КМ2	

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		КМ2	
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		КМ2	
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	
8.5	Зачет /Зачёт/	2	8				КМ2	Р1
	<b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар	КМ3	
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		КМ3	
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		КМ3	
	<b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>							
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		КМ3	
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		КМ3	
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		КМ3	
10.4	/Зачёт/	3	4					Р2