

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 08.01.2023 09:57:03  
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 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Профиль Металлургические машины и оборудование

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   | 4   | 4   | 4   | 8     | 8   |
| Итого ауд.        | 4   | 4   | 4   | 4   | 8     | 8   |
| Контактная работа | 4   | 4   | 4   | 4   | 8     | 8   |
| Сам. работа       | 160 | 160 | 160 | 160 | 320   | 320 |
| Итого             | 164 | 164 | 164 | 164 | 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, 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>  |      |
| 2.1.1    | Физическая культура   |      |
| 2.2      | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |      |
| 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 оценивать индивидуально-личностные и физические качества.

**Владеть:**

УК-7-В1 основами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

### 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/ | 2              | 2     | УК-7-31 УК-7-У1                    | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ1 | Р1                 |

|   |  |   |   |                 |   |  |     |    |
|---|--|---|---|-----------------|---|--|-----|----|
| 1.2   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/ | 2 | 6 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ1 | Р1 |
| 1.3   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/   | 2 | 6 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |  | КМ1 | Р1 |
| <b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>                      |  |   |   |                 |   |  |     |    |
| 2.1   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/                                    | 2 | 8 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2                            |  | КМ1 | Р1 |
| 2.2   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы тактических действий в различных видах спорта /Ср/                    | 2 | 8 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |  | КМ1 | Р1 |
| 2.3   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики судейства /Ср/   | 2 | 8 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |  | КМ1 | Р1 |
| <b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |  |   |   |                 |   |  |     |    |
| 3.1   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Гимнастика /Ср/  | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2                    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.2   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Легкая атлетика /Ср/   | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.3   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Плавание /Ср/  | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.4   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Лыжная подготовка /Ср/   | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2                    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.5   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спортивные игры /Ср/   | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |  | КМ1 | Р1 |
| <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>       |  |   |   |                 |   |  |     |    |
| 4.1   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/                                 | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |  | КМ1 | Р1 |
| 4.2   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/  | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2                    |  | КМ1 | Р1 |

|  |   |   |    |                 |   |                                    |     |    |
|--|---|---|----|-----------------|---|------------------------------------|-----|----|
| 4.3  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/     | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |                                    | КМ1 | Р1 |
| 4.4  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/                                    | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                         |                                    | КМ1 | Р1 |
| 4.5  | Зачет /Зачёт/   | 2 | 8  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |                                    | КМ1 | Р1 |
| <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 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |                                    | КМ2 | Р1 |
| 5.2  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания гибкости,выносливости /Ср/                      | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |                                    | КМ2 | Р1 |
| 5.3  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/                         | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |                                    | КМ2 | Р1 |
| <b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>     |   |   |    |                 |   |                                    |     |    |
| 6.1  | Общая физическая подготовка /Пр/  | 2 | 2  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2 | Р1 |
| 6.2  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/                              | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |                                    | КМ2 | Р1 |
| 6.3  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/               | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |                                    | КМ2 | Р1 |
| <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 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |                                    | КМ2 | Р2 |

|   |  |   |    |                 |   |                                    |     |    |
|---|--|---|----|-----------------|---|------------------------------------|-----|----|
| 7.2   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/                           | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |                                    | КМ2 | Р2 |
| 7.3   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/                      | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1                    |                                    | КМ2 | Р2 |
| <b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>                        |  |   |    |                 |   |                                    |     |    |
| 8.1   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/   | 2 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2                    |                                    | КМ2 | Р2 |
| 8.2   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/  | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2                    |                                    | КМ2 | Р2 |
| 8.3   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/  | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2                    |                                    | КМ2 | Р2 |
| 8.4   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/   | 2 | 10 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2                    |                                    | КМ2 | Р2 |
| 8.5   | Зачет /Зачёт/  | 2 | 8  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |                                    | КМ2 | Р1 |
| <b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>    |  |   |    |                 |   |                                    |     |    |
| 9.1   | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/  | 3 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ3 | Р2 |
| 9.2   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/ | 3 | 32 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |                                    | КМ3 | Р2 |
| 9.3   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/               | 3 | 32 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |                                    | КМ3 | Р2 |
| <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 | 34 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |  | КМ3 | Р2 |
| 10.2 | Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/                | 3 | 32 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |  | КМ3 | Р2 |
| 10.3 | Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/ | 3 | 26 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2                 |  | КМ3 | Р2 |
| 10.4 | /Зачёт/   | 3 | 4  | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ3 | Р2 |