

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 08.01.2023 13:18:05  
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 18.03.01 Химическая технология

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
в том числе: Формы контроля в семестрах:  
аудиторные занятия 328 зачет 1, 2, 3, 4, 5, 6  
самостоятельная работа 0

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	18		18		18		18		18		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	34	328	328
Итого ауд.	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	34	328	328
Контактная работа	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	34	328	328
Итого	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	34	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	<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	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

**3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ**

<b>УК-4.1: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>Знать:</b>
УК-4.1-32 методические основы организации самостоятельных занятий по физической подготовке.
УК-4.1-31 научно-практические основы физической культуры и здорового образа.
<b>Уметь:</b>
УК-4.1-У2 оценивать индивидуально-личностные и физические качества
УК-4.1-У1 творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
<b>Владеть:</b>
УК-4.1-В2 системой жизненно необходимых практических умений и навыков
УК-4.1-В1 средствами и методами физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью повышения работоспособности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности

**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	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1

1.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	1	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
1.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	1	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>							
2.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	1	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
2.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	1	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
2.3	Основы методики судейства /Пр/	1	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
3.1	Легкая атлетика /Пр/	2	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1,КМ3	Р1
3.2	Гимнастика /Пр/	2	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
3.3	Плавание /Пр/	2	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	Р1
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	2	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
3.5	Спортивные игры /Пр/	2	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	2	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1,КМ4	Р1
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	2	2	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
4.2	Прикладные виды спорта /Пр/	2	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	2	2	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
4.4	Производственная гимнастика /Пр/	2	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
	<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>							

5.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	10	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
5.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	3	10	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
5.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	3	10	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
<b>Раздел 6. Специальная физическая подготовка</b>								
6.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	3	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
6.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	3	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
6.3	Основы методики судейства /Пр/	3	11	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1
<b>Раздел 7. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>								
7.1	Легкая атлетика /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2,К М3	Р2
7.2	Плавание /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
7.3	Гимнастика /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
7.4	Лыжная подготовка /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
7.5	Спортивные игры /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
7.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	4	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2,К М4	Р2
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>								
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	4	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
8.2	Прикладные виды спорта /Пр/	4	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
8.3	Производственная гимнастика /Пр/	4	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2

8.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	4	5	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
	<b>Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
9.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
9.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
	<b>Раздел 10. Специальная физическая подготовка</b>							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
10.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	5	12	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
10.3	Основы методики судейства /Пр/	5	8	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
	<b>Раздел 11. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
11.1	Легкая атлетика /Пр/	6	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2,К М3	Р2
11.2	Плавание /Пр/	6	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
11.3	Гимнастика /Пр/	6	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
11.4	Лыжная подготовка /Пр/	6	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
11.5	Спортивные игры /Пр/	6	6	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р2
11.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	6	4	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2,К М4	Р2