

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 10.09.2023 12:14:35
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 **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 340

в том числе:

аудиторные занятия 10

самостоятельная работа 310

часов на контроль 20

Формы контроля на курсах:
зачет 1, 2, 3

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 | Государственная итоговая аттестация | |

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-4.1: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

УК-4.1-32 методические основы организации самостоятельных занятий по физической подготовке.

УК-4.1-31 научно-практические основы физической культуры и здорового образа.

Уметь:

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

Владеть:

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 |
|-------------|---|----------------|-------|------------------------------------|---|------------------------------------|-----|--------------------|
| | Раздел 1. Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 1.1 | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/ | 1 | 4 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ1 | Р1 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|----|---------------------|---|--|-----|----|
| 1.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 1.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| | Раздел 2. Специальная физическая подготовка | | | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 2.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы тактических действий в различных видах спорта /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ1 | Р1 |
| 2.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики судейства /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| | Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности | | | | | | | |
| 3.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Гимнастика /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 3.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Легкая атлетика /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ1 | Р1 |
| 3.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Плавание /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ1 | Р1 |
| 3.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Лыжная подготовка /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 3.5 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спортивные игры /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ1 | Р1 |
| | Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | | | | | |
| 4.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/ | 1 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ1 | Р1 |
| 4.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ1 | Р1 |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|----|---------------------|---|------------------------------------|-----|----|
| 4.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 4.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| 4.5 | Зачет /Зачёт/ | 1 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ1 | Р1 |
| Раздел 5. Основные физические качества человека | | | | | | | | |
| 5.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/ | 2 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 5.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания гибкости,выносливости /Ср/ | 2 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 5.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/ | 2 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| Раздел 6. Виды физической подготовки студента | | | | | | | | |
| 6.1 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 2 | 4 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2 | Р1 |
| 6.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ2 | Р1 |
| 6.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ2 | Р1 |
| 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 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ2 | Р1 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|----|---------------------|---|------------------------------------|-----|----|
| 7.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ2 | Р1 |
| 7.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 | | КМ2 | Р1 |
| Раздел 8. Самоконтроль студента | | | | | | | | |
| 8.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/ | 2 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 8.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 8.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 8.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/ | 2 | 10 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| 8.5 | Зачет /Зачёт/ | 2 | 8 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ2 | Р1 |
| Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний | | | | | | | | |
| 9.1 | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/ | 3 | 2 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ3 | Р2 |
| 9.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/ | 3 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |
| 9.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/ | 3 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |
| Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|----|---------------------|---|--|-----|----|
| 10.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/ | 3 | 14 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |
| 10.2 | Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/ | 3 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |
| 10.3 | Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/ | 3 | 12 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |
| 10.4 | /Зачёт/ | 3 | 4 | УК-4.1-31 УК-4.1-32 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | | КМ3 | Р2 |