

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Котова Лариса Анатольевна
 Должность: Директор филиала
 Дата подписания: 16.01.2023 10:36:27
 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 38.03.01 Экономика

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328 Формы контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 298

самостоятельная работа 30

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	34	48	34	48	65	65	38	65	68	68	59	34	298	328
Итого ауд.	34	48	34	48	65	65	38	65	68	68	59	34	298	328
Контактная работа	34	48	34	48	65	65	38	65	68	68	59	34	298	328
Сам. работа							30						30	
Итого	34	48	34	48	65	65	68	65	68	68	59	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	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.2	Государственная итоговая аттестация	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-4.1: способность 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	8		Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

1.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	1	8		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	1	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/	1	8		Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	1	8		Л1.1 Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.3	Основы методики судейства /Пр/	1	8		Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности								
3.1	Легкая атлетика /Пр/	2	6		Л1.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.2	Гимнастика /Пр/	2	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.3	Плавание /Пр/	2	6		Л1.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2			
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	2	6		Л1.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.5	Спортивные игры /Пр/	2	6		Л1.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	2	6		Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка								
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	2	2		Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.2	Прикладные виды спорта /Пр/	2	4		Л1.2 Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	2	2		Л1.2 Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.4	Производственная гимнастика /Пр/	2	4		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	11		Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
5.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	3	10		Л1.2Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
5.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	3	12		Л1.1Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 6. Специальная физическая подготовка							
6.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
6.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.3Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
6.3	Основы методики судейства /Пр/	3	8		Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 7. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
7.1	Легкая атлетика /Пр/	4	8		Л1.1Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.2	Плавание /Пр/	4	8		Л1.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.3	Гимнастика /Пр/	4	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.4	Лыжная подготовка /Пр/	4	8		Л1.2Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.5	Спортивные игры /Пр/	4	8		Л1.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
7.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	4	8		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
8.2	Прикладные виды спорта /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.2Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
8.3	Производственная гимнастика /Пр/	4	6		Л1.1 Л1.3Л3.1 Л3.2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		

8.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	4	3		Л1.1 Л1.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 9. Общая физическая подготовка							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	5	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
9.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	5	12		Л1.2Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
9.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	5	12		Л1.2 Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 10. Специальная физическая подготовка							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	5	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
10.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	5	12		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
10.3	Основы методики судейства /Пр/	5	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 11. Физическая культура и спорт							
11.1	Общая физическая подготовка /Пр/	6	12		Л1.1 Л1.3Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
11.2	Специальная физическая подготовка /Пр/	6	12		Л1.1 Л1.3Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
11.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	6	10		Л1.3Л2.1Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		