

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Котова Лариса Анатольевна
 Должность: Директор филиала
 Дата подписания: 17.01.2023 11:15:08
 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 Прикладная экономика и финансы

Квалификация **бакалавр**
 Форма обучения **очно-заочная**
 Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328 Формы контроля в семестрах:
 в том числе:
 аудиторные занятия 192
 самостоятельная работа 136

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)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17 1/6		16 1/6		17 1/6		16 2/6		17 2/6		16 2/6		18 4/6		17			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	192	192
Итого ауд.	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	192	192
Контактная работа	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	192	192
Сам. работа	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	136	136
Итого	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	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	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

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
	Раздел 1. Общая физическая подготовка							
1.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	1	8	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р1
1.2	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/	1	8	УК-7-31 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р2

1.3	Спорт и спортивная тренировка /Пр/	1	8	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р3
1.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Современные тенденции в физическом воспитании /Ср/	1	17	УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2			
Раздел 2. Специальная физическая подготовка								
2.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	2	8	УК-7-В1	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р4
2.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	2	8	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р5
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики судейства /Ср/	2	17	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.4	Технико-тактическая подготовка студента /Пр/	2	8	УК-7-В1		Дистанционное обучение: Вебинар		Р6
Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности								
3.1	Гимнастика /Пр/	3	4	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р7
3.2	Легкая атлетика /Пр/	3	4	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р8
3.3	Плавание /Пр/	3	4	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р9
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	3	4	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р10
3.5	Спортивные игры /Пр/	3	4	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р11
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка								
4.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	3	6	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.2	Прикладные виды спорта /Пр/	3	4	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р12

4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	6	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/	3	5	УК-7-В1	Л1.1Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 5. Основные физические качества человека							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Пр/	4	6	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		Р13
5.2	Средства воспитания гибкости и выносливости /Пр/	4	6	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционн ое обучение: Вебинар		Р14
5.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/	4	8	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2			
	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Общая физическая подготовка /Пр/	4	6	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		Р15
6.2	Специальная физическая подготовка /Пр/	4	6	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		Р16
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	4	9	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1			
	Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность							
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/	5	12	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		Р17
7.2	Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Пр/	5	12	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		Р18
7.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	5	17	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1	Дистанционн ое обучение: Вебинар		
	Раздел 8. Самоконтроль студента							

8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	6	12	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P19
8.2	Базовые виды спорта /Пр/	6	12	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ3	P20
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	6	7	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2			
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/	6	10	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2			
Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний								
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	7	8	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P21
9.2	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Пр/	7	8	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P22
9.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства восстановления работоспособности /Ср/	7	17	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
9.4	Производственная физическая культура /Пр/	7	8	УК-7-В1		Дистанционное обучение: Вебинар		
Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений								
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	8	8	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P24
10.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Пр/	8	8	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ3	P25
10.3	Спортивные игры /Пр/	8	8	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P26
10.4	Физкультурно-рекреационная деятельность студента /Ср/	8	17	УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2			