

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 26.09.2023 11:31:30
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

Физическая культура

Закреплена за подразделением Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)

Направление подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 6

аудиторные занятия 34

самостоятельная работа 38

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	18			
Неделя	УП	РП	УП	РП
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Практические	34	34	34	34
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого	72	72	72	72

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.Б
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Учебная практика по получению первичных профессиональных умений	
2.1.2	Экология	
2.1.3	Социология	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.2	Научно-исследовательская работа	
2.2.3	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)
Знать:
УК-11-31 основы здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)
Знать:
УК-7-31 основы коммуникации в команде и осуществлять обмен информацией
УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)
Уметь:
УК-11-У1 использовать методы и средства укрепления здоровья
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)

Уметь:
УК-7-У1 решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе
УК-11: Здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности (способен: использовать методы и средства укрепления здоровья; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе и при возникновении чрезвычайных ситуаций)
Владеть:
УК-11-В1 средствами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7: Коммуникации и работа в команде (способен: эффективно осуществлять обмен информацией и решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия в обществе в целом и профессиональном сообществе; работать индивидуально и в качестве члена команды; осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде)
Владеть:
УК-7-В1 системой практических умений и навыков социального взаимодействия в команде

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. Физическая культура и спорт							
1.1	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/	6	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р1
1.2	Спорт и спортивная тренировка /Ср/	6	4	УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2			
	Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности							
2.1	Философские концепции здоровья /Пр/	6	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2			Р2
2.2	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	6	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2			
2.3	Элементы физической культуры личности /Ср/	6	4	УК-11-31	Л1.1Л2.2 Э1			
	Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Легкая атлетика /Пр/	6	2	УК-11-У1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р3
3.2	Гимнастика /Пр/	6	2	УК-11-У1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р4
3.3	Плавание /Пр/	6	2	УК-11-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р5
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	6	2	УК-11-У1	Л1.1Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р6

3.5	Спортивные игры /Пр/	6	2	УК-11-У1	Л1.1Л2.1 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		Р7
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастики /Пр/	6	2	УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		Р8
	Раздел 4. Профессионально- прикладная физическая подготовка							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	6	2	УК-11-У1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		Р9
4.2	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	6	2	УК-11-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э2			
4.3	Производственная гимнастика /Ср/	6	2	УК-11-У1	Л1.1Л2.1 Э2		КМ2	
	Раздел 5. Основные физические качества человека							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Пр/	6	2	УК-11-У1	Л1.1Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		Р10
5.2	Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Пр/	6	2	УК-11-У1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		Р11
5.3	Методика воспитания физических качеств /Ср/	6	4	УК-11-У1	Л1.1 Э2			
	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Общая и специальная физическая подготовка /Пр/	6	2	УК-11-В1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	Раздел 7. Физкультурно- рекреационная деятельность							
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/	6	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар	КМ2	Р13
7.2	Цель и задачи физкультурно -рекреационной деятельности /Ср/	6	2		Л1.1Л2.1 Э2			
	Раздел 8. Самоконтроль студента							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	6	2	УК-7-У1 УК- 11-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар	КМ3	Р14
8.2	Значение самоконтроля в жизни студента /Пр/	6	2	УК-11-У1 УК- 11-В1	Л1.1Л2.1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
8.3	Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	6	2	УК-11-У1 УК- 11-В1	Л1.1Л2.2 Э2			

8.4	Причины спортивного травматизма /Ср/	6	2	УК-11-У1 УК-11-В1	Л1.1Л2.1 Э2			
	Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	6	2	УК-7-В1	Л1.1 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар	КМЗ	Р16
9.2	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	6	4	УК-11-У1 УК-11-В1	Л1.1Л2.2 Э1			
9.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	6	4	УК-11-У1 УК-11-В1	Л1.1Л2.1 Э1			
	Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	6	2	УК-7-В1 УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
10.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Ср/	6	4	УК-7-В1 УК-11-В1	Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2			
10.3	Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	6	2	УК-7-В1 УК-11-В1	Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2			