

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 26.09.2023 11:40:54  
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 1, 2

аудиторные занятия 68

самостоятельная работа 4

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	19		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	34	34	34	34	68	68
Итого ауд.	34	34	34	34	68	68
Контактная работа	34	34	34	34	68	68
Сам. работа	2	2	2	2	4	4
Итого	36	36	36	36	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:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	

### 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 научно-методические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни

**Уметь:**

УК-7-У1 использовать средства и методы физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности

**Владеть:**

УК-7-В1 опытом использования 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
	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт</b>							
1.1	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/	1	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р1
1.2	Физическая культура в общекультурной подготовке студента /Пр/	1	4	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р2
1.3	Спорт и спортивная тренировка /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р3

	<b>Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности</b>							
2.1	Философские концепции здоровья /Пр/	1	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P4
2.2	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P5
2.3	Элементы физической культуры личности /Пр/	1	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P6
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
3.1	Легкая атлетика /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P7
3.2	Гимнастика /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P8
3.3	Плавание /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P9
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P10
3.5	Спортивные игры /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P11
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P12
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P13
4.2	Прикладные виды спорта /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P14
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P15
4.4	Производственная гимнастика /Пр/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		P16

	<b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		P17
5.2	Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		P18
5.3	Методика воспитания физических качеств /Ср/	1	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Э2			P19
	<b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>							
6.1	Специальная физическая подготовка /Пр/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P20
6.2	Общая физическая подготовка /Пр/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P21
6.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	P22
	<b>Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность</b>							
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P23
7.2	Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P24
7.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P25
	<b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P26
8.2	Значение самоконтроля в жизни студента /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.1	Дистанционное обучение: Вебинар		P27
8.3	Реакции организма на физическую нагрузку /Пр/	2	2	УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P28
8.4	Причины спортивного травматизма /Пр/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1Л2.1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		P29
	<b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>							

9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р30
9.2	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Пр/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар	КМЗ	Р31
9.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Пр/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1Л2.1 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р32
	<b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р33
10.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Пр/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р34
10.3	Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	2	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2			