

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Котова Лариса Анатольевна
 Должность: Директор филиала
 Дата подписания: 18.05.2023 09:05:07
 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

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 1, 2, 3, 4, 5, 6

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

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	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	34	328	328
Итого ауд.	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	34	328	328
Контактная работа	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	34	328	328
Итого	48	48	48	48	65	65	65	65	68	68	34	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	
2.2.3	Преддипломная практика	

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

УК-11: здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности	
Знать:	
УК-11-31 научно-методические и практические основы безопасности жизнедеятельности, физической культуры и здорового образа жизни	
УК-7: коммуникации и работа в команде	
Знать:	
УК-7-31 значение межличностных и межкультурного взаимодействия в обществе	
УК-11: здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности	
Уметь:	
УК-11-У1 использовать средства и методы физической культуры для организации здорового образа жизни	
УК-7: коммуникации и работа в команде	
Уметь:	
УК-7-У1 эффективно использовать средства и методы обмена информации	
УК-11: здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности	
Владеть:	
УК-11-В1 опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	
УК-7: коммуникации и работа в команде	
Владеть:	
УК-7-В1 системой практических умений и навыков, обеспечивающих социальное взаимодействие	

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. Раздел 1. Общая физическая подготовка							
1.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	1	8		Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.7 Л2.8 Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	1	8	УК-7-У1 УК-11-У1	Л1.3 Л1.4Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	1	8		Л1.1 Л1.3Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 2. Раздел 2. Специальная физическая подготовка							
2.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	1	8		Л1.2Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	
2.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	1	8		Л1.1 Л1.4Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.3	Основы методики судейства /Пр/	1	8		Л1.4Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 3. Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Легкая атлетика /Пр/	2	6		Л1.3 Л1.4Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.2	Гимнастика /Пр/	2	6		Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.3	Плавание /Пр/	2	4		Л1.1Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ2	
3.4	Лыжная подготовка /Пр/	2	4		Л1.1Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.5	Спортивные игры /Пр/	2	6		Л1.3Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	2	6		Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

	Раздел 4. Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	2	4		Л1.2Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.2	Прикладные виды спорта /Пр/	2	4		Л1.3 Л1.4Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	2	4		Л1.3 Л1.4Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.4	Производственная гимнастика /Пр/	2	4		Л1.3 Л1.4Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 5. Раздел 5. Общая физическая подготовка							
5.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	12		Л1.4Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
5.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	3	12		Л1.3Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
5.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.4Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 6. Раздел 6. Специальная физическая подготовка							
6.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	3	12		Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.8 Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
6.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	3	9		Л1.1Л2.8 Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
6.3	Основы методики судейства /Пр/	3	8		Л1.4Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 7. Раздел 7. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
7.1	Легкая атлетика /Пр/	4	8		Л1.1Л2.4 Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
7.2	Плавание /Пр/	4	8		Л1.1Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

7.3	Гимнастика /Пр/	4	8		Л1.1 Л1.3Л2.5 Л2.6 Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
7.4	Лыжная подготовка /Пр/	4	8		Л1.3Л2.7Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
7.5	Спортивные игры /Пр/	4	8		Л1.3Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
7.6	Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/	4	8		Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	Раздел 8. Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.3Л2.7 Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
8.2	Прикладные виды спорта /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.3Л2.7Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
8.3	Производственная гимнастика /Пр/	4	5		Л1.1 Л1.4Л2.9Л3. 1 Л3.2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
8.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.3Л2.4Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	Раздел 9. Раздел 9. Общая физическая подготовка							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	5	12		Л1.1 Л1.3Л2.9Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
9.2	Формы занятий физическими упражнениями /Пр/	5	12		Л1.3Л2.7Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
9.3	Методика самооценки физического состояния и работоспособности /Пр/	5	12		Л1.3Л2.4 Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	Раздел 10. Раздел 10. Специальная физическая подготовка							
10.1	Основы техники физических упражнений /Пр/	5	12		Л1.1 Л1.3Л2.4 Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		

10.2	Основы тактических действий в различных видах спорта /Пр/	5	12		Л1.1 Л1.3Л2.8 Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
10.3	Основы методики судейства /Пр/	5	8		Л1.1 Л1.3Л2.8 Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 11. Общая физическая и специальная подготовки							
11.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	6	2		Л1.1Л2.7Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
11.2	Технико-тактическая подготовка /Пр/	6	2		Л1.1Л2.8Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
11.3	Психологическая подготовка /Пр/	6	2		Л1.1Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 12. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
12.1	Волейбол /Пр/	6	4		Л1.1Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
12.2	Баскетбол /Пр/	6	4		Л1.1Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
12.3	Мини-футбол /Пр/	6	4		Л1.1Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
12.4	Настольный теннис /Пр/	6	4		Л1.1Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
12.5	Бадминтон /Пр/	6	4		Л1.1Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
12.6	Плавание /Пр/	6	4		Л1.1Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ4	Р1
12.7	Гимнастика /Пр/	6	4		Л1.1Л2.9Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ3	Р2