

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Котова Лариса Анатольевна
 Должность: Директор филиала
 Дата подписания: 18.01.2023 09:10:10
 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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль Электропривод и автоматика

Квалификация **Бакалавр**
 Форма обучения **очная**
 Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**
 Часов по учебному плану 72
 в том числе: Формы контроля в семестрах:
 аудиторные занятия 68 зачет 1, 2
 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 | 18 | | 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.О |
| 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 |
|-------------|--|----------------|-------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----|--------------------|
| | Раздел 1. Физическая культура и спорт | | | | | | | |
| 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 |

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

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|-----------------|--------------------------|------------------------------------|-----|-----|
| | Раздел 5. Основные физические качества человека | | | | | | | |
| 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 |
| | Раздел 6. Виды физической подготовки студента | | | | | | | |
| 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 |
| | Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность | | | | | | | |
| 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 |
| | Раздел 8. Самоконтроль студента | | | | | | | |
| 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 |
| | Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|-----------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----|-----|
| 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 |
| | Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений | | | | | | | |
| 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 | | | |