

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 18.05.2023 11:22:41  
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

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 340

Формы контроля на курсах:  
зачет 1, 2, 3

в том числе:

аудиторные занятия 10

самостоятельная работа 310

часов на контроль 20

### Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс              | 1   |     | 2   |     | 3  |    | Итого |     |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|----|----|-------|-----|
|                   | уп  | рп  | уп  | рп  | уп | рп |       |     |
| Практические      | 4   | 4   | 4   | 4   | 2  | 2  | 10    | 10  |
| Итого ауд.        | 4   | 4   | 4   | 4   | 2  | 2  | 10    | 10  |
| Контактная работа | 4   | 4   | 4   | 4   | 2  | 2  | 10    | 10  |
| Сам. работа       | 124 | 124 | 124 | 124 | 62 | 62 | 310   | 310 |
| Часы на контроль  | 8   | 8   | 8   | 8   | 4  | 4  | 20    | 20  |
| Итого             | 136 | 136 | 136 | 136 | 68 | 68 | 340   | 340 |

### 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      | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |      |
| 2.2      | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |      |
| 2.2.1    | Безопасность жизнедеятельности  |      |
| 2.2.2    | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы  |      |

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ

|   |
|---|
| <b>УК-11: здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности</b>   |
| <b>Знать:</b>   |
| УК-11-31 методические основы организации здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности              |
| <b>Уметь:</b>   |
| УК-11-У1 использовать средства и методы физической культуры с целью обеспечения полноценной жизнедеятельности |
| <b>Владеть:</b>   |
| УК-11-В1 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья              |

### 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. Общая физическая подготовка</b>   |                |       |                                    |   |                                    |     |                    |
| 1.1         | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/  | 1              | 4     | УК-11-31 УК-11-У1                  | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ1 | Р1                 |
| 1.2         | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/ | 1              | 8     | УК-11-31 УК-11-У1                  | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |                                    | КМ1 | Р1                 |

|   |   |   |    |                   |  |  |     |    |
|---|---|---|----|-------------------|--|--|-----|----|
| 1.3   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/                              | 1 | 8  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ1 | Р1 |
| <b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>                      |   |   |    |                   |  |  |     |    |
| 2.1   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/                       | 1 | 8  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э2            |  | КМ1 | Р1 |
| 2.2   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы тактических действий в различных видах спорта /Ср/       | 1 | 8  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1    |  | КМ1 | Р1 |
| 2.3   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики судейства /Ср/                                  | 1 | 8  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ1 | Р1 |
| <b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |   |   |    |                   |  |  |     |    |
| 3.1   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Гимнастика /Ср/   | 1 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э2    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.2   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Легкая атлетика /Ср/  | 1 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.3   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Плавание /Ср/   | 1 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.4   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Лыжная подготовка /Ср/  | 1 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э2    |  | КМ1 | Р1 |
| 3.5   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спортивные игры /Ср/  | 1 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1    |  | КМ1 | Р1 |
| <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>       |   |   |    |                   |  |  |     |    |
| 4.1   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/                    | 1 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1    |  | КМ1 | Р1 |
| 4.2   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/                                     | 1 | 8  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э2    |  | КМ1 | Р1 |
| 4.3   | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/ | 1 | 8  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ1 | Р1 |

|     |   |   |    |                   |                                   |                                 |     |    |
|-----|---|---|----|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----|----|
| 4.4 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/                                    | 1 | 8  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2           |                                 | КМ1 | Р1 |
| 4.5 | Зачет /Зачёт/   | 1 | 8  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 |                                 | КМ1 | Р1 |
|     | <b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>  |   |    |                   |                                   |                                 |     |    |
| 5.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/                  | 2 | 12 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      |                                 | КМ2 | Р1 |
| 5.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания гибкости,выносливости /Ср/                      | 2 | 12 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      |                                 | КМ2 | Р1 |
| 5.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/                         | 2 | 12 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2      |                                 | КМ2 | Р1 |
|     | <b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>  |   |    |                   |                                   |                                 |     |    |
| 6.1 | Общая физическая подготовка /Пр/  | 2 | 4  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1         | Дистанционное обучение: Вебинар | КМ2 | Р1 |
| 6.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/                              | 2 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1         |                                 | КМ2 | Р1 |
| 6.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/               | 2 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1         |                                 | КМ2 | Р1 |
|     | <b>Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность</b>  |   |    |                   |                                   |                                 |     |    |
| 7.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/ | 2 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1         |                                 | КМ2 | Р1 |
| 7.2 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/          | 2 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1         |                                 | КМ2 | Р1 |
| 7.3 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/     | 2 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1         |                                 | КМ2 | Р1 |

|      |  |   |    |                   |   |                                    |     |    |
|------|--|---|----|-------------------|---|------------------------------------|-----|----|
|      | <b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>   |   |    |                   |   |                                    |     |    |
| 8.1  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/   | 2 | 8  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2            |                                    | КМ2 | Р2 |
| 8.2  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/  | 2 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2            |                                    | КМ2 | Р2 |
| 8.3  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/  | 2 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2            |                                    | КМ2 | Р2 |
| 8.4  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/   | 2 | 10 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э2            |                                    | КМ2 | Р2 |
| 8.5  | Зачет /Зачёт/  | 2 | 8  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |                                    | КМ2 | Р1 |
|      | <b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>   |   |    |                   |   |                                    |     |    |
| 9.1  | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/  | 3 | 2  | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ3 | Р2 |
| 9.2  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/ | 3 | 12 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         |                                    | КМ3 | Р2 |
| 9.3  | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/               | 3 | 12 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         |                                    | КМ3 | Р2 |
|      | <b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>  |   |    |                   |   |                                    |     |    |
| 10.1 | Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/  | 3 | 14 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         |                                    | КМ3 | Р2 |
| 10.2 | Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/                             | 3 | 12 | УК-11-31 УК-11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2         |                                    | КМ3 | Р2 |

|      |  |   |    |                       |   |  |     |    |
|------|--|---|----|-----------------------|---|--|-----|----|
| 10.3 | Подготовка к зачету:<br>Влияние упражнений на<br>физическое развитие и<br>подготовленность,<br>психические качества и<br>свойства личности. /Ср/ | 3 | 12 | УК-11-31 УК-<br>11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2Л3.<br>1 Л3.2<br>Э1 Э2        |  | КМ3 | Р2 |
| 10.4 | /Зачёт/  | 3 | 4  | УК-11-31 УК-<br>11-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 |  | КМ3 | Р2 |