

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 18.08.2023 11:22:30  
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

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

Формы контроля на курсах:

в том числе:

зачет 3

аудиторные занятия 2

самостоятельная работа 66

часов на контроль 4

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	4	4	4	4
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, 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.Б
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Экология	
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

#### УК-11: здоровьесбережение и безопасность жизнедеятельности

##### Знать:

УК-11-31 основы здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности

##### Уметь:

УК-11-У1 использовать методы и средства укрепления здоровья

##### Владеть:

УК-11-В1 средствами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 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 в общекультурной подготовке студента /Пр/	3	2	УК-11-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р1
1.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	3	2	УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2		КМ1	

1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спорт и спортивная тренировка /Ср/	3	2	УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
<b>Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности</b>								
2.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Философские концепции здоровья /Ср/	3	2	УК-11-У1 УК-11-В1	Л1.1 Э2			
2.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Здоровье как индивидуальная и социальная ценность Canvas: /Ср/	3	2	УК-11-З1 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Здоровье как индивидуальная и социальная ценность Canvas: /Ср/	3	2	УК-11-З1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>								
3.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Гимнастика /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Легкая атлетика /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Плавание /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Лыжная подготовка /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.5	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Спортивные игры /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>								
4.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	3	2	УК-11-У1 УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1		КМ2	
4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Прикладные виды спорта /Ср/	3	2	УК-11-У1 УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	2	УК-11-У1 УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			

4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Производственная гимнастика /Ср/	3	2	УК-11-У1 УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
	<b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>							
5.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
5.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства воспитания гибкости,выносливости /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
5.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Методика воспитания физических качеств /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>							
6.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Общая физическая подготовка /Ср/	3	2	УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			Р2
6.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Специальная физическая подготовка /Ср/	3	2	УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	3	2	УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	<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/	3	2	УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	3	2	УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
7.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	3	2	УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
7.4	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	2	УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			

	<b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>							
8.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Причины спортивного травматизма /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
	<b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>							
9.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
9.3	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	3	2	УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<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	2	УК-11-У1 УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.2	Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	3	2	УК-11-У1 УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.3	Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	3	2	УК-11-З1 УК-11-У1 УК-11-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			Р2
10.4	/Зачёт/	3	4	УК-11-З1 УК-11-У1 УК-11-В1			КМ3	Р2