

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 29.05.2024 15:12:31  
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

38.03.01 Экономика

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 340

Формы контроля на курсах:

в том числе:

аудиторные занятия 10

самостоятельная работа 330

### 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	132	132	132	132	66	66	330	330
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	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Государственная итоговая аттестация	

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

**УК-4.1: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

УК-4.1-32 методические основы организации самостоятельных занятий по физической подготовке.

УК-4.1-31 научно-практические основы физической культуры и здорового образа.

**Уметь:**

УК-4.1-У2 оценивать индивидуально-личностные и физические качества

УК-4.1-У1 творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

**Владеть:**

УК-4.1-В2 системой жизненно необходимых практических умений и навыков

УК-4.1-В1 средствами и методами физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью повышения работоспособности и обеспечения полноценной 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. Общая физическая подготовка</b>							
1.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	1	4	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р1

1.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	1	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	Р1
1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Спорт и спортивная тренировка /Ср/	1	6	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	Р1
	<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка</b>							
2.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы техники физических упражнений /Ср/	1	8	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2		КМ1	Р1
2.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы тактических действий в различных видах спорта /Ср/	1	8	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	Р1
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики судейства /Ср/	1	8	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	Р1
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
3.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Гимнастика /Ср/	1	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2		КМ1	Р1
3.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Легкая атлетика /Ср/	1	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	Р1
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Плавание /Ср/	1	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	Р1
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Лыжная подготовка /Ср/	1	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2		КМ1	Р1
3.5	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Спортивные игры /Ср/	1	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	Р1
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
4.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	1	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	Р1

4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Прикладные виды спорта /Ср/	1	8	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2		КМ1	Р1
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	1	8	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	Р1
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Производственная гимнастика /Ср/	1	8	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	Р1
4.5	Зачет /Зачёт/	1	8	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	Р1
	<b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>							
5.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	2	16	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ2	Р1
5.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства воспитания гибкости, выносливости /Ср/	2	12	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ2	Р1
5.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Методика воспитания физических качеств /Ср/	2	12	УК-4.1-31 УК-4.1-32	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-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р1
6.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Специальная физическая подготовка /Ср/	2	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ2	Р1
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	2	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	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 электронном курсе: Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	2	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1		КМ2	Р1
7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	2	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1		КМ2	Р1
7.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	2	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1		КМ2	Р1
<b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>								
8.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	2	4	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	Р1
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	2	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	Р1
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	2	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	Р1
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Причины спортивного травматизма /Ср/	2	10	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	Р1
8.5	Зачет /Зачёт/	2	8	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ2	Р1
<b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>								
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	2	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ3	Р2
9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	3	12	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	Р2

9.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	3	12	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	Р2
	<b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>							
10.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы техники физических упражнений /Ср/	3	14	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	Р2
10.2	Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	3	12	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	Р2
10.3	Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	3	12	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	Р2
10.4	/Зачёт/	3	4	УК-4.1-31 УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	Р2