

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 21.08.2024 10:52:37
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 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | Экология | |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 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 |
|-------------|--|----------------|-------|------------------------------------|--|------------------------------------|-----|--------------------|
| | Раздел 1. Физическая культура и спорт | | | | | | | |
| 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 | 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 | Спорт и спортивная тренировка /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|-------------------|---------------------------|--|-----|----|
| | Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности | | | | | | | |
| 2.1 | Философские концепции здоровья /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 УК-11-В1 | Л1.1 Э2 | | | |
| 2.2 | Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-З1 УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | | | |
| 2.3 | Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-З1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 | | | |
| | Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности | | | | | | | |
| 3.1 | Гимнастика /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2 | | | |
| 3.2 | Легкая атлетика /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | | | |
| 3.3 | Плавание /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | | | |
| 3.4 | Лыжная подготовка /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2 | | | |
| 3.5 | Спортивные игры /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | | | |
| | Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | | | | | |
| 4.1 | Основы методики самостоятельных занятий /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | | КМ2 | |
| 4.2 | Прикладные виды спорта /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2 | | | |
| 4.3 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 | | | |
| 4.4 | Производственная гимнастика /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2 | | | |
| | Раздел 5. Основные физические качества человека | | | | | | | |
| 5.1 | Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 | | | |
| 5.2 | Средства воспитания гибкости, выносливости /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 | | | |
| 5.3 | Методика воспитания физических качеств /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 | | | |
| | Раздел 6. Виды физической подготовки студента | | | | | | | |
| 6.1 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | | | Р2 |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|----------------------------|---------------------------|--|--|----|
| 6.2 | Специальная физическая подготовка /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | | | |
| 6.3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | | | |
| | Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность | | | | | | | |
| 7.1 | Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | | | |
| 7.2 | Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2 | | | |
| 7.3 | Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | | | |
| 7.4 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 | | | |
| | Раздел 8. Самоконтроль студента | | | | | | | |
| 8.1 | Основы методики самостоятельных занятий /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2 | | | |
| 8.2 | Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2 | | | |
| 8.3 | Причины спортивного травматизма /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2 | | | |
| | Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний | | | | | | | |
| 9.1 | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 | | | |
| 9.2 | Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 | | | |
| 9.3 | Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/ | 3 | 2 | УК-11-В1 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2 | | | |
| | Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений | | | | | | | |
| 10.1 | 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-11-31 УК- 11-У1 УК-11- В1 | | | КМ3 | Р2 |
|------|---------|---|---|------------------------------------|--|--|-----|----|