

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 18.03.2024 09:55:57  
Уникальный программный ключ:  
10730ffe6b1ed036b744b6e9d97700b86e5c04e7

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 и спорт

Закреплена за подразделением Кафедра гуманитарных и социально-экономических наук (Новотроицкий филиал)

Направление подготовки

18.03.01 Химическая технология

Профиль

Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану

72

Формы контроля на курсах:

в том числе:

зачет 1

аудиторные занятия

4

самостоятельная работа

60

часов на контроль

8

#### Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс              | 1  |    | Итого |    |
|-------------------|----|----|-------|----|
|                   | УП | РП |       |    |
| Вид занятий       |    |    |       |    |
| Практические      | 4  | 4  | 4     | 4  |
| Итого ауд.        | 4  | 4  | 4     | 4  |
| Контактная работа | 4  | 4  | 4     | 4  |
| Сам. работа       | 60 | 60 | 60    | 60 |
| Часы на контроль  | 8  | 8  | 8     | 8  |
| 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.О |
| 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    | Элективные курсы по физической культуре и спорту  |      |
| 2.2.2    | 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 основы здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности

**Уметь:**

УК-7-У1 использовать методы и средства укрепления здоровья

**Владеть:**

УК-7-В1 навыками сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических качеств

**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/                | 1              | 4     | УК-7-У1 УК-7-В1                    | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р1                 |
| 1.2         | Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/ | 1              | 2     | УК-7-31                            | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 |                                    | КМ1 |                    |
| 1.3         | Спорт и спортивная тренировка /Ср/   | 1              | 2     | УК-7-31                            | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 Э2              |                                    |     |                    |

|     |   |   |   |         |                           |  |     |    |
|-----|---|---|---|---------|---------------------------|--|-----|----|
|     | <b>Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности</b>                |   |   |         |                           |  |     |    |
| 2.1 | Философские концепции здоровья /Ср/                                     | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Э2                |  |     |    |
| 2.2 | Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/                  | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1    |  |     |    |
| 2.3 | Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/                  | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 Э2 |  |     |    |
|     | <b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |   |   |         |                           |  |     |    |
| 3.1 | Гимнастика /Ср/   | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э2    |  |     |    |
| 3.2 | Легкая атлетика /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1    |  |     |    |
| 3.3 | Плавание /Ср/   | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1    |  |     |    |
| 3.4 | Лыжная подготовка /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э2    |  |     |    |
| 3.5 | Спортивные игры /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1    |  |     |    |
|     | <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>       |   |   |         |                           |  |     |    |
| 4.1 | Основы методики самостоятельных занятий /Ср/                            | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1    |  | КМ2 |    |
| 4.2 | Прикладные виды спорта /Ср/   | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э2    |  |     |    |
| 4.3 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/         | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 Э2 |  |     |    |
| 4.4 | Производственная гимнастика /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э2    |  |     |    |
|     | <b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>                  |   |   |         |                           |  |     |    |
| 5.1 | Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/                      | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 Э2 |  |     |    |
| 5.2 | Средства воспитания гибкости, выносливости /Ср/                         | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 Э2 |  |     |    |
| 5.3 | Методика воспитания физических качеств /Ср/                             | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 Э2 |  |     |    |
|     | <b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>                    |   |   |         |                           |  |     |    |
| 6.1 | Общая физическая подготовка /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-31 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1    |  |     | Р2 |

|      |   |   |   |                         |                           |  |     |    |
|------|---|---|---|-------------------------|---------------------------|--|-----|----|
| 6.2  | Специальная физическая подготовка /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1    |  |     |    |
| 6.3  | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/   | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1    |  |     |    |
|      | <b>Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность</b>  |   |   |                         |                           |  |     |    |
| 7.1  | Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/   | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1    |  |     |    |
| 7.2  | Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1    |  |     |    |
| 7.3  | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/   | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1    |  |     |    |
|      | <b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>  |   |   |                         |                           |  |     |    |
| 8.1  | Основы методики самостоятельных занятий /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э2    |  |     |    |
| 8.2  | Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/   | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э2    |  |     |    |
| 8.3  | Причины спортивного травматизма /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э2    |  |     |    |
|      | <b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>  |   |   |                         |                           |  |     |    |
| 9.1  | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Ср/   | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 Э2 |  |     |    |
| 9.2  | Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/  | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 Э2 |  |     |    |
|      | <b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>   |   |   |                         |                           |  |     |    |
| 10.1 | Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/                | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 Э2 |  |     |    |
| 10.2 | Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7-31                 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 Э2 |  |     | Р2 |
| 10.3 | /Зачёт/   | 1 | 8 | УК-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1 |                           |  | КМ3 | Р2 |