

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

# 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 328

Формы контроля на курсах:  
зачет 1, 2, 3

в том числе:

аудиторные занятия 10

самостоятельная работа 298

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	120	120	120	120	58	58	298	298
Часы на контроль	8	8	8	8	4	4	20	20
Итого	132	132	132	132	64	64	328	328

**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 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	6	УК-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-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 Л2.3Л3.1 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	12		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ2	
5.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: 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 электронном курсе: 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 электронном курсе: 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 электронном курсе: 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 электронном курсе: 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 электронном курсе: 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 электронном курсе: 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 электронном курсе: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	2	4	УК-11-31 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	Р2
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	2	10	УК-11-31 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	Р2
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	2	10	УК-11-31 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	Р2
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Причины спортивного травматизма /Ср/	2	10	УК-11-31 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	Р2
8.5	Зачет /Зачёт/	2	8	УК-11-31 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 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 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар	КМ3	Р2
9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	3	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	
9.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	3	10	УК-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	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-11-31 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	Р2
10.4	/Зачёт/	3	4	УК-11-31 УК-11-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	Р2