

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 17.08.2024 12:05:45  
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 и спорт

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

Направление подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

Профиль

Прикладная информатика в технических системах

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 значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Уметь:**

УК-7-У1 использовать средства и методы физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности

**Владеть:**

УК-7-В1 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование 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-7-31 УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р1
1.2	Самостоятельное изучение учебного материала: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2		КМ1	

1.3	Спорт и спортивная тренировка /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности</b>							
2.1	Философские концепции здоровья /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Э2			
2.2	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
2.3	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
3.1	Гимнастика /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.2	Легкая атлетика /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.3	Плавание /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.4	Лыжная подготовка /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.5	Спортивные игры /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1		КМ2	
4.2	Прикладные виды спорта /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
4.4	Производственная гимнастика /Ср/	1	0	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
	<b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
5.2	Средства воспитания гибкости, выносливости /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
5.3	Методика воспитания физических качеств /Ср/	1	0		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>							

6.1	Общая физическая подготовка /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1				P2
6.2	Специальная физическая подготовка /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1				
6.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1				
<b>Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность</b>									
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1				
7.2	Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2				
7.3	Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1				
7.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	1	0	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1				
<b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>									
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2				
8.2	Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2				
8.3	Причины спортивного травматизма /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2				
<b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>									
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2				
9.2	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2				
9.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2				
<b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>									
10.1	Основы техники физических упражнений /Ср/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2				
10.2	Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	1	2		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/	1	2	УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.4	/Зачёт/	1	8	УК-7-У1			КМЗ	