

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 29.01.2024 15:38:37
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 и спорт

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

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

Профиль

Прикладная экономика и финансы

Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очно-заочная**
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе: Формы контроля в семестрах:
аудиторные занятия 8 зачет 1
самостоятельная работа 100

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	17 1/6			
Лекции	8	8	8	8
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	100	100	100	100
Итого	108	108	108	108

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	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	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 научно-методические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

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
	Раздел 1. Физическая культура и спорт							
1.1	Физическая культура в общекультурной подготовке студента /Лек/	1	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	Р2
1.2	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	1	2	УК-7-У1 УК-7-В1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
1.3	Спорт и спортивная тренировка /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		

	Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности							
2.1	Философские концепции здоровья /Ср/	1	2		Л1.1Л2.3 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.2	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	1	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р3
	Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Характеристика основных видов спорта в ВУЗе. /Ср/	1	6	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р4
3.2	Легкая атлетика /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.3	Плавание /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.4	Лыжная подготовка /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.5	Спортивные игры /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
4.1	ППФП в системе высшего образования /Лек/	1	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	Р5
4.2	Прикладные виды спорта /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
4.4	Производственная гимнастика /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	Раздел 5. Основные физические качества человека							
5.1	Характеристика основных физических качеств студента /Лек/	1	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р4

5.2	Средства воспитания физических качеств /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
5.3	Методика воспитания физических качеств /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Общая физическая подготовка /Лек/	1	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		Р7
6.2	Специальная физическая подготовка /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
6.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность							
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар	КМЗ	
7.2	Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
7.3	Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
7.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	Раздел 8. Самоконтроль студента							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
8.2	Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
8.3	Причины спортивного травматизма /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		

9.2	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
9.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений							
10.1	Основы техники физических упражнений /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
10.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
10.3	Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.4	/Зачёт/	1	4				КМ4	Р1