

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 20.03.2024 11:16:47  
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

22.03.02 Металлургия

Профиль

Обработка металлов давлением

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 1, 2

аудиторные занятия 68

самостоятельная работа 4

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | Итого |    |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|-------|----|
|                                           | 18      | 18 |         |    |       |    |
| Неделя                                    | уп      | рп | уп      | рп | уп    | рп |
| Практические                              | 34      | 34 | 34      | 34 | 68    | 68 |
| Итого ауд.                                | 34      | 34 | 34      | 34 | 68    | 68 |
| Контактная работа                         | 34      | 34 | 34      | 34 | 68    | 68 |
| Сам. работа                               | 2       | 2  | 2       | 2  | 4     | 4  |
| Итого                                     | 36      | 36 | 36      | 36 | 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 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      | <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    | 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 опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

**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 и ее виды в структуре профессионального образования /Пр/ | 1              | 2     | УК-7-31 УК-7-У1                    | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р1                 |
| 1.2         | Физическая культура в общекультурной подготовке студента /Пр/                | 1              | 4     | УК-7-31 УК-7-У1                    | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2                 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ1 | Р2                 |
| 1.3         | Спорт и спортивная тренировка /Пр/                                           | 1              | 2     | УК-7-У1 УК-7-В1                    | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2                 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р3                 |

|     |                                                                         |   |   |                 |                        |                                    |  |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------|------------------------|------------------------------------|--|-----|
|     | <b>Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности</b>                |   |   |                 |                        |                                    |  |     |
| 2.1 | Философские концепции здоровья /Пр/                                     | 1 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P4  |
| 2.2 | Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Пр/                  | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P5  |
| 2.3 | Элементы физической культуры личности /Пр/                              | 1 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2<br>Э1         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P6  |
|     | <b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b> |   |   |                 |                        |                                    |  |     |
| 3.1 | Легкая атлетика /Пр/                                                    | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P7  |
| 3.2 | Гимнастика /Пр/                                                         | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.2Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P8  |
| 3.3 | Плавание /Пр/                                                           | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P9  |
| 3.4 | Лыжная подготовка /Пр/                                                  | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2<br>Э1         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P10 |
| 3.5 | Спортивные игры /Пр/                                                    | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1<br>Э1         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P11 |
| 3.6 | Атлетическая и ритмическая гимнастика /Пр/                              | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Э1 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P12 |
|     | <b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>       |   |   |                 |                        |                                    |  |     |
| 4.1 | Основы методики самостоятельных занятий /Пр/                            | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2<br>Э1 Э2      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P13 |
| 4.2 | Прикладные виды спорта /Пр/                                             | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1<br>Э2         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P14 |
| 4.3 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/         | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1<br>Л2.2<br>Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P15 |
| 4.4 | Производственная гимнастика /Пр/                                        | 1 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1<br>Э2         | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |  | P16 |

|     |                                                                        |   |   |                 |                          |                                    |     |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------|--------------------------|------------------------------------|-----|-----|
|     | <b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>                 |   |   |                 |                          |                                    |     |     |
| 5.1 | Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Пр/                     | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2 Э1              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P17 |
| 5.2 | Выносливость и гибкость как важный компонент физического здоровья /Пр/ | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1    | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P18 |
| 5.3 | Методика воспитания физических качеств /Ср/                            | 1 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Э2                  |                                    |     | P19 |
|     | <b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>                   |   |   |                 |                          |                                    |     |     |
| 6.1 | Специальная физическая подготовка /Пр/                                 | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P20 |
| 6.2 | Общая физическая подготовка /Пр/                                       | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Э1 Э2               | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P21 |
| 6.3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/                  | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Э1 Э2               | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМ2 | P22 |
|     | <b>Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность</b>               |   |   |                 |                          |                                    |     |     |
| 7.1 | Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Пр/    | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P23 |
| 7.2 | Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Пр/             | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P24 |
| 7.3 | Средства физической культуры в повышении работоспособности /Пр/        | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.2 Э1 Э2           | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P25 |
|     | <b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>                                 |   |   |                 |                          |                                    |     |     |
| 8.1 | Основы методики самостоятельных занятий /Пр/                           | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2      | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P26 |
| 8.2 | Значение самоконтроля в жизни студента /Пр/                            | 2 | 2 | УК-7-У1         | Л1.1Л2.1                 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P27 |
| 8.3 | Реакции организма на физическую нагрузку /Пр/                          | 2 | 2 | УК-7-У1         | Л1.1Л2.2 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P28 |
| 8.4 | Причины спортивного травматизма /Пр/                                   | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.1 Э2              | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | P29 |
|     | <b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>             |   |   |                 |                          |                                    |     |     |

|      |                                                                                                              |   |   |                 |                                   |                                    |     |     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----|-----|
| 9.1  | Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/                                                            | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Э1                        | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р30 |
| 9.2  | Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Пр/                         | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.2<br>Э1                    | Дистанционное обучение:<br>Вебинар | КМЗ | Р31 |
| 9.3  | Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Пр/                                       | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1Л2.1<br>Э1                    | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р32 |
|      | <b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>                                                |   |   |                 |                                   |                                    |     |     |
| 10.1 | Основы техники физических упражнений /Пр/                                                                    | 2 | 2 | УК-7-31 УК-7-У1 | Л1.1<br>Л1.2Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р33 |
| 10.2 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Пр/                           | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.2Л2.2<br>Л2.3<br>Э2            | Дистанционное обучение:<br>Вебинар |     | Р34 |
| 10.3 | Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/ | 2 | 2 | УК-7-У1 УК-7-В1 | Л1.2Л2.2<br>Л2.3<br>Э2            |                                    |     |     |