

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 29.01.2024 15:12:31  
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

38.03.01 Экономика

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

Формы контроля на курсах:

в том числе:

зачет 3

аудиторные занятия 2

самостоятельная работа 66

часов на контроль 4

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	4	4	4	4
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.Б
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	Государственная итоговая аттестация	

**3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ФОРМИРУЕМЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ**

**УК-4.1: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

УК-4.1-32 значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

УК-4.1-31 научно-методические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни

**Уметь:**

УК-4.1-У2 оценивать индивидуально-личностные и физические качества

УК-4.1-У1 использовать средства и методы физической культуры для организации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с целью обеспечения полноценной социальной деятельности

**Владеть:**

УК-4.1-В2 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств

УК-4.1-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 в общекультурной подготовке студента /Пр/	3	2	УК-4.1-31	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р1

1.2	Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	3	2	УК-4.1-32	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2		КМ1	
1.3	Спорт и спортивная тренировка /Ср/	3	2	УК-4.1-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности</b>							
2.1	Философские концепции здоровья /Ср/	3	2	УК-4.1-32 УК-4.1-У2	Л1.1Л2.3 Э2			
2.2	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	3	2	УК-4.1-У2 УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
2.3	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Ср/	3	2	УК-4.1-У2 УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
3.1	Гимнастика /Ср/	3	2	УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.2	Легкая атлетика /Ср/	3	2	УК-4.1-У2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.3	Плавание /Ср/	3	2	УК-4.1-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
3.4	Лыжная подготовка /Ср/	3	2	УК-4.1-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
3.5	Спортивные игры /Ср/	3	2	УК-4.1-У1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
4.1	Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	3	2	УК-4.1-У2 УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
4.2	Прикладные виды спорта /Ср/	3	2	УК-4.1-У2 УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
4.3	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	2	УК-4.1-У2 УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2		КМ2	
4.4	Производственная гимнастика /Ср/	3	2	УК-4.1-У2 УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
	<b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>							
5.1	Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	3	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
5.2	Средства воспитания гибкости, выносливости /Ср/	3	2	УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			

5.3	Методика воспитания физических качеств /Ср/	3	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>							
6.1	Общая физическая подготовка /Ср/	3	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
6.2	Специальная физическая подготовка /Ср/	3	2	УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
6.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	3	2	УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	<b>Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность</b>							
7.1	Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	3	2	УК-4.1-У2 УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
7.2	Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	3	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
7.3	Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	3	2	УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1		КМ2	
7.4	Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	3	2	УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1			
	<b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	3	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.2	Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	3	2	УК-4.1-У2 УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
8.3	Причины спортивного травматизма /Ср/	3	2	УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2			
	<b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>							
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Ср/	3	2	УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
9.2	Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	3	2	УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
9.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	3	2	УК-4.1-В1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
	<b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>							
10.1	Самостоятельное изучение учебного материала в LMS Canvas: Основы техники физических упражнений /Ср/	3	2	УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			

10.2	Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	3	2	УК-4.1-В1 УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2		КМ2	
10.3	Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	3	2	УК-4.1-В2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2			
10.4	/Зачёт/	3	4	УК-4.1-31 УК-4.1-32			КМ3	Р2