

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котова Лариса Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 21.05.2024 10:38:30
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

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль

Электропривод и автоматика

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Формы контроля на курсах:

в том числе:

аудиторные занятия 8

самостоятельная работа 320

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Практические	4	4	4	4	8	8
Итого ауд.	4	4	4	4	8	8
Контактная работа	4	4	4	4	8	8
Сам. работа	160	160	160	160	320	320
Итого	164	164	164	164	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	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
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 значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Уметь:

УК-7-У1 оценивать индивидуально-личностные и физические качества.

Владеть:

УК-7-В1 основами 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
	Раздел 1. Общая физическая подготовка							
1.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	2	2	УК-7-31 УК-7-У1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ1	

1.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Физическая культура и ее виды в структуре профессионального образования /Ср/	2	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	
1.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Спорт и спортивная тренировка /Ср/	2	6		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка							
2.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы техники физических упражнений /Ср/	2	2		Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2		КМ1	
2.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы тактических действий в различных видах спорта /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики судейства /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	
	Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности							
3.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Гимнастика /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2		КМ1	
3.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Легкая атлетика /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	
3.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Плавание /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	
3.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Лыжная подготовка /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э2		КМ1	
3.5	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Спортивные игры /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка							
4.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		КМ1	

4.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Прикладные виды спорта /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ1	
4.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	
4.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Производственная гимнастика /Ср/	2	2		Л1.1Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ1	
4.5	Зачет /Зачёт/	2	8					
	Раздел 5. Основные физические качества человека							
5.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства воспитания силы, быстроты и ловкости /Ср/	2	10		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	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ2	
5.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Методика воспитания физических качеств /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ2	
	Раздел 6. Виды физической подготовки студента							
6.1	Общая физическая подготовка /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ2	
6.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Специальная физическая подготовка /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1		КМ2	
6.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1		КМ2	
	Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность							
7.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Работоспособность студента и влияние на нее различных факторов /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1		КМ2	

7.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Цель и задачи физкультурно-рекреационной деятельности /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1		КМ2	
7.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в повышении работоспособности /Ср/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1		КМ2	
Раздел 8. Самоконтроль студента								
8.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	2	4		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	
8.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Значение самоконтроля в жизни студента /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	
8.3	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Реакции организма на физическую нагрузку /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	
8.4	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Причины спортивного травматизма /Ср/	2	10		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э2		КМ2	
8.5	Зачет /Зачёт/	2	8				КМ2	Р1
Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний								
9.1	Физическая подготовка в обеспечении здоровья /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар	КМ3	
9.2	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента /Ср/	3	32		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	32		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	
Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений								
10.1	Самостоятельное изучение учебного материала в электронном курсе: Основы техники физических упражнений /Ср/	3	34		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	

10.2	Выполнение контрольной работы: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	3	32		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	
10.3	Подготовка к зачету: Влияние упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. /Ср/	3	26		Л1.1 Л1.2Л2.2Л3. 1 Л3.2 Э1 Э2		КМ3	
10.4	/Зачёт/	3	4					Р2