

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Котова Лариса Анатольевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 29.01.2024 15:36:37  
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 **2 ЗЕТ**  
Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 12  
самостоятельная работа 60

Формы контроля в семестрах:  
зачет 1

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	60	60	60	60
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	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
	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт</b>							
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		

	<b>Раздел 2. Здоровье и физическая культура личности</b>							
2.1	Философские концепции здоровья /Ср/	1	2		Л1.1Л2.3 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
2.2	Здоровье как индивидуальная и социальная ценность /Лек/	1	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		Р3
	<b>Раздел 3. Базовые виды физкультурно-оздоровительной деятельности</b>							
3.1	Характеристика основных видов спорта в ВУЗе. /Лек/	1	2	УК-7-31	Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		Р4
3.2	Легкая атлетика /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.3	Плавание /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.4	Лыжная подготовка /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
3.5	Спортивные игры /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>							
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	2		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	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 5. Основные физические качества человека</b>							
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	2		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		
	<b>Раздел 6. Виды физической подготовки студента</b>							
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	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
6.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1	Дистанцион ное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 7. Физкультурно-рекреационная деятельность</b>							
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		
	<b>Раздел 8. Самоконтроль студента</b>							
8.1	Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	1	2		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		
	<b>Раздел 9. Профилактика профессиональных заболеваний</b>							
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	Дистанционное обучение: Вебинар		
9.3	Массаж и самомассаж как средство восстановления работоспособности /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
	<b>Раздел 10. Виды спорта и системы физических упражнений</b>							
10.1	Основы техники физических упражнений /Ср/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное обучение: Вебинар		
10.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Э1 Э2	Дистанционное 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