



Негосударственное частное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Технический университет УГМК»



15.07.2021

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>гуманитарных и естественно-научных дисциплин</b>   |  |
| Учебный план            | 21.05.04- очное ГОРНОЕ ДЕЛО специалитет Гд-18104.plx<br>Специальность 21.05.04.65 Горное дело Специализация "Подземная разработка рудных месторождений" |  |
| Квалификация            | <b>Горный инженер (специалист)</b>  |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>  |  |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>  |  |
| Часов по учебному плану | 72  | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 6 |
| в том числе:            |   |  |
| аудиторные занятия      | 16  |  |
| самостоятельная работа  | 47  |  |
| часов на контроль       | 9   |  |

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>. <Семестр<br>на курсе>) | 6 (3.2) |     | Итого |    |
|--|---------|-----|-------|----|
|  | УП      | РП  |       |    |
| Неделя                                     | 14      | 3/6 |       |    |
| Вид занятий                                | УП      | РП  | УП    | РП |
| Лекции                                     | 2       | 2   | 2     | 2  |
| Практические                               | 14      | 14  | 14    | 14 |
| Итого ауд.                                 | 16      | 16  | 16    | 16 |
| Контактная работа                          | 16      | 16  | 16    | 16 |
| Сам. работа                                | 47      | 47  | 47    | 47 |
| Часы на контроль                           | 9       | 9   | 9     | 9  |
| Итого                                      | 72      | 72  | 72    | 72 |

Разработчик программы:

доц. кафедры, Котельников С. А.; канд. пед. наук, зав. кафедрой, Гурская Т.В. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО (приказ Минобрнауки России от 17.10.2016 г. № 1298)

составлена на основании учебного плана:

Специальность 21.05.04.65 Горное дело Специализация "Подземная разработка рудных месторождений" утвержденного учёным советом вуза от 04.04.2018 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**гуманитарных и естественно-научных дисциплин**

Протокол методического совета университета от 15.04.2021 г. № 3

Зав. кафедрой И.о. зав. кафедрой Гурская Т.В., канд. пед. наук

| <b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>  |   |
|--|---|
| Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности   |   |
| <b>1.1 Задачи</b>  |   |
| <p>Задачи дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- 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;</li> <li>- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;</li> <li>- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p>Для освоения дисциплин Физическая культура обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины Безопасность жизнедеятельности. Приобретаемые в ходе обучения знания, навыки и умения углубляются, совершенствуются и закрепляются в процессе последующего изучения общепрофессиональных дисциплин.</p> |   |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>  |   |
| Цикл (раздел) ОП:  | Б1.Б  |
| <b>2.1</b>   | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1  | Перед изучением дисциплины, знания обучающихся базируются на таких школьных курсах как: Физическая культура; Обществознание; Основы безопасности жизнедеятельности, Биология. |
| 2.1.2  | Элективные курсы по физической культуре и спорту  |
| <b>2.2</b>   | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>   |
| 2.2.1  | Подготовка к защите и процедура защиты выпускной квалификационной работы  |
| 2.2.2  | Преддипломная практика  |
| 2.2.3  | Элективные курсы по физической культуре и спорту  |
| 2.2.4  | Государственная итоговая аттестация   |
| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>  |   |
| <b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>  |   |
| <b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен</b>  |   |
| <b>3.1</b>   | <b>Знать:</b>   |
| 3.1.1  | Знание способов и методов сохранения и укрепления здоровья;   |
| 3.1.2  | основных способов и средств самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания;   |
| 3.1.3  | должного уровня физической подготовки для профессиональной деятельности.  |
| 3.1.4  | Понимание понятия и содержание «здоровье», «здоровый образ жизни»   |
| 3.1.5  | сущности и значения самостоятельных занятий физической культурой;   |
| 3.1.6  | опасности низкой двигательной активности;   |
| 3.1.7  | возможностей использования самостоятельных занятий при решении профессиональных задач.  |
| <b>3.2</b>   | <b>Уметь:</b>   |
| 3.2.1  | Применять технологии построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.   |
| 3.2.2  | Применять технологии проведения закаливающих процедур.  |
| 3.2.3  | Применять технологии определения уровня физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья.   |
| 3.2.4  | Определять способы сохранения и укрепления здоровья и знания в области физической культуры.   |
| 3.2.5  | Использовать профессионально-прикладную физическую подготовку в социальной и профессиональной деятельности.   |

|            |  |
|------------|--|
| 3.2.6      | Оценивать адекватность физической нагрузки на организм человека.   |
| 3.2.7      | Оценивать уровень физической подготовленности по функциональным пробам и физиологическим индексам здоровья |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>  |
| 3.3.1      | Составлять долгосрочный план по физическому самосовершенствованию.   |
| 3.3.2      | Подбирать способы и методы физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья.                    |
| 3.3.3      | Умение контролировать уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой.  |
| 3.3.4      | Подбирать средства физической культуры для повышения уровня физической подготовленности.                   |