

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Исаев Игорь Магомедович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 22.09.2023 11:19:31

Уникальный идентификатор документа:

d7a26b9e8ca85e98ec3de2eb454b4659d061f249

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»**

## Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

# Элективные курсы по физической культуре и спорту

Закреплена за подразделением

Кафедра физической культуры и здоровья

Направление подготовки

45.03.02 ЛИНГВИСТИКА

Профиль

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Формы контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 328

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>,<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	18		18		18		18		18			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Сам. работа	54	54	54	54	54	54	54	54	112	112	328	328
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	112	112	328	328

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ**

1.1	углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной тренировки в различных направлениях физической культуры и формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
1.2	всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности студентов;
1.3	совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в жизни и конкретной трудовой деятельности; воспитание нравственных и волевых качеств.

**2. МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Блок ОП:		Б1.В
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
<b>2.2</b>	<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**

<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
УК-7-33	правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом
УК-7-32	нормы показателей здоровья и физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7-31	способы сохранения и укрепления здоровья и факторы, отрицательно влияющие на здоровье
<b>Уметь:</b>	
УК-7-У2	организовать физическую активность как здоровьесберегающую технологию
УК-7-У1	подбирать и применять физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Владеть:</b>	
УК-7-В2	владеть навыками по предупреждению спортивных травм и перетренированности организма
УК-7-В1	навыками применения средств физической культуры и спорта для поддержания необходимого уровня здоровья и физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности