

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»**  
в г. Губкине Белгородской области (ГФ НИТУ «МИСИС»)

рабочая программа утверждена  
решением Ученого совета  
ГФ НИТУ «МИСИС»  
от «23» июня 2023 г.  
протокол № 5

## Аннотация рабочей программы дисциплины **Физическая культура и спорт**

|                        |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| Закрепленная кафедра   | <u>Кафедра горного дела</u>        |
| Направление подготовки | <u>21.05.04 Горное дело</u>        |
| Специализация          | Открытые горные работы             |
| Квалификация           | <u>Горный инженер (специалист)</u> |
| Форма обучения         | <u>Очная</u>                       |
| Общая трудоемкость     | <u>2 ЗЕТ</u>                       |

Часов по учебному плану 72  
в том числе:

Формы контроля:  
зачет в первом семестре

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| аудиторные занятия     | <u>26</u> |
| самостоятельная работа | <u>46</u> |
| часов на контроль      | <u>0</u>  |

Семестр(ы) изучения 1

### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр          | 1  |    | Итого |
|------------------|----|----|-------|
|                  | УП | РП |       |
| Вид занятий      |    |    |       |
| Лекции           | 8  | 8  | 8     |
| Практические     | 18 | 18 | 18    |
| Лабораторные     | –  | –  | –     |
| Итого ауд.       | –  | –  | –     |
| Сам. работа      | 46 | 46 | 46    |
| Часы на контроль | –  | –  | –     |
| Итого:           | 72 | 72 | 72    |

Год набора 2023

### ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ

**Цель дисциплины** – формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

**Задачи дисциплины:**

- Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.
- Развивать и совершенствовать основные физические, прикладные психические и специальные качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности специалиста, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.
- Вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией.
- Сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности.
- Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

### ИНДИКАТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, СОВМЕЩЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

|                  |  |
|------------------|--|
| Знать:           | З-1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>З-2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>З-3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |
| Уметь:           | У-1. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>У-2. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;<br>У-3. организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни;                                 |
| Владеть навыком: | Н-1. применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды;   |