

**«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 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Закрепленная кафедра **Кафедра горного дела**  
Направление подготовки **20.03.01 Техносферная безопасность**  
Профиль **Инженерная защита окружающей среды**  
Форма обучения **Очная**  
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
в том числе:  
аудиторные занятия 328  
самостоятельная работа 0  
часов на контроль 0  
Семестр(ы) изучения 1-6

Формы контроля:  
зачет

### **Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		Итого
	УП	РП	
Вид занятий			
Лекции	0		0
Практические	328		328
в том числе интерактивных	-		-
Лабораторные	0-		0-
Итого ауд.	328		328
КСР	-		-
Сам. работа	0		0
Часы на контроль	-		-
Итого:	328		328

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ  
(МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ, НИР)**

**Цель дисциплины** –Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. 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;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ, ПРАКТИКЕ, НИР),  
СООТНЕСЕННЫЕ С СООТВЕТСТВУЮЩИМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ,  
КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СФОРМИРОВАНЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

Знать:	З-1. научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; З-2. значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
Уметь:	У-1. разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического развития и телосложения. У-2. организовывать и проводить рекреационные и спортивно-оздоровительные мероприятия с определенной категорией населения.
Владеть навыком:	В-1. системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке). В-2. опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.