

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. А.А. УГАРОВА
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС»
СТИ НИТУ «МИСИС»

Рабочая программа утверждена
решением Ученого совета
СТИ НИТУ «МИСИС»
от «23» июня 2026 г.
протокол № 38

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

Закреплена за кафедрой **Кафедра Физического воспитания и спорта**
Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии
Профиль Информационные системы и технологии

Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **Очная**
Общая трудоемкость **2_ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 34
самостоятельная работа 38

Формы контроля в семестрах:
зачет, 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	7		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8
Практические	26	26	26	26
Контактная работа	34	34	34	34
Сам. работа	38	38	38	38
Итого:	72	72	72	72

Год набора 2026

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ	
Цель освоения дисциплины – 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:	
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - 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; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	

ИНДИКАТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, СОВМЕЩЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
УК-3 Способен эффективно обмениваться информацией, идеями, проблемами и решениями с инженерным сообществом и обществом в целом, осуществлять социальное взаимодействие и реализовать свою роль в команде.	
Знать:	УК-3-31 <i>знать</i> основы социального взаимодействия и принципы командной работы.
Уметь:	УК-3-У1 <i>уметь</i> использовать правила социального взаимодействия в коммуникации.
Владеть:	УК-3-В1 <i>владеть</i> организацией работы в команде с учетом понимания принципов социального взаимодействия.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	УК-7-31 <i>знать</i> методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7-32 <i>знать</i> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; УК-7-33 <i>знать</i> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
Уметь:	УК-7-У1 <i>уметь</i> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа; УК-7-У2 <i>уметь</i> организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.
Владеть:	УК-7-В1 <i>владеть</i> способностью к организации своей жизни в соответствие с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; УК-7-В2 <i>владеть</i> опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.