

Министерство образования и науки Российской Федерации



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**Пермский национальный исследовательский
политехнический университет**

Гуманитарный факультет
Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
д-р техн. наук, проф.

Н. В. Лобов

2016 г.

УНИФИЦИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа бакалавриата (специалитета) - академическая (прикладная)

Направление бакалавриата (специалитета):

- 01.03.02 «Прикладная математика и информатика»
- 08.03.01 «Строительство»
- 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»
- 09.03.02 «Информационные системы и технологии»
- 09.03.03 «Прикладная информатика»
- 09.03.04 «Программная инженерия»
- 10.03.01 «Информационная безопасность»
- 10.05.03 «Информационная безопасность автоматизированных систем»
- 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»
- 12.03.03 «Фотоника и оптоинформатика»
- 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
- 13.03.03 «Энергетическое машиностроение»
- 15.03.01 «Машиностроение»
- 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»
- 15.03.03 «Прикладная механика»
- 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»
- 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»
- 17.05.02 «Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие»
- 18.03.01 «Химическая технология»
- 18.05.01 «Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий»
- 19.03.01 «Биотехнология»
- 20.03.01 «Техносферная безопасность»
- 21.03.01 «Нефтегазовое дело»
- 21.05.01 «Прикладная геодезия»
- 21.05.02 «Прикладная геология»
- 21.05.04 «Горное дело»

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ
ПЕРМСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

« 05 » декабря 2016 г.

Рег. № 011-120-2016

Подпись *Лобов*

- 21.05.05 «Физические процессы горного или нефтегазового производства»
 21.05.06 «Нефтегазовая техника и технологии»
 22.03.01 «Материаловедение и технологии материалов»
 22.03.02 «Металлургия»
 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов»
 24.03.02 «Системы управления движением и навигация»
 24.03.05 «Двигатели летательных аппаратов»
 24.05.02 «Проектирование авиационных и ракетных двигателей»
 27.03.02 «Управление качеством»
 27.03.04 «Управление в технических системах»
 27.03.05 «Инноватика»
 28.03.03 «Наноматериалы»
 38.03.01 «Экономика»
 38.03.02 «Менеджмент»
 38.03.03 «Управление персоналом»
 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»
 39.03.01 «Социология»
 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»
 44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»
 45.03.02 «Лингвистика»
 54.03.01 «Дизайн»

Квалификация выпускника:

**бакалавр /специалист по защите информации/
инженер/ инженер-геодезист/горный инженер-
геолог/ горный инженер (специалист)**

Форма обучения:

очная

Курс: 1/2

Семестр(ы): 1/3

Трудоёмкость:

- кредитов по рабочему учебному плану:
- часов по рабочему учебному плану:

2 ЗЕ
72 час.

Виды контроля:

Зачет: 1 сем.

Диф. зачёт: 3 сем.

Курсовой проект: -

Курсовая работа: -

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основании:

- государственных образовательных стандартов высшего образования, утверждённых приказами федеральных Министерства образования и науки Российской Федерации по направлениям (специальностям) подготовки:
- «12» марта 2015 г. номер приказа «228» по направлению 01.03.02 Прикладная математика и информатика;
- «12» марта 2015 г. номер приказа «201» по направлению 08.03.01 Строительство;
- «12» января 2016 г. номер приказа «5» по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника;
- «12» марта 2015 г. номер приказа «219» по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии;
- «12» марта 2015 г. номер приказа «207» по направлению 09.03.03 Прикладная информатика;
- «12» марта 2015 г. номер приказа «229» по направлению 09.03.04 Программная инженерия;
- «28» октября 2009 г. номер приказа «496» по направлению 10.03.01 Информационная безопасность;
- «17» января 2011 г. номер приказа «60» по специальности 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем;
- «06» марта 2015 г. номер приказа «174» по направлению 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи;
- «03» сентября 2015 г. номер приказа «958» по направлению 12.03.03 Фотоника и оптоинформатика;
- «03» сентября 2015 г. номер приказа «955» по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника;
- «01» октября 2015 г. номер приказа «1083» по направлению 13.03.03 Энергетическое машиностроение;
- «03» сентября 2015 г. номер приказа «957» по направлению 15.03.01 Машиностроение;
- «20» октября 2015 г. номер приказа «1170» по направлению 15.03.02 Технологические машины и оборудование;
- «12» марта 2015 г. номер приказа «220» по направлению 15.03.03 Прикладная механика;
- «12» марта 2015 г. номер приказа «200» по направлению 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств;
- «11» августа 2016 г. номер приказа «1000» по направлению 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств;
- «12» сентября 2016 г. номер приказа «1180» по специальности 17.05.02 Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие;
- «11» августа 2016 г. номер приказа «1005» по направлению 18.03.01 Химическая технология;
- «12» сентября 2016 г. номер приказа 1176 по специальности 18.05.01 Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий;
- «11» марта 2015 г. номер приказа «193» по направлению 19.03.01 Биотехнология;
- «21» марта 2016 г. номер приказа «246» по направлению 20.03.01 Техносферная безопасность;
- «12» марта 2015 г. номер приказа «226» по направлению 21.03.01 Нефтегазовое дело;
- «07» июня 2016 г. номер приказа «674» по специальности 21.05.01 Прикладная геодезия;
- «12» мая 2016 г. номер приказа «548» по специальности 21.05.02 Прикладная геология;
- «17» октября 2016 г. номер приказа 1298 по специальности 21.05.04 Горное дело;
- «12» сентября 2016 г. номер приказа 1156 по специальности 21.05.05 Физические процессы горного или нефтегазового производства;
- «01» декабря 2014 г. номер приказа 1530 по специальности 21.05.06 Нефтегазовая техника и технология;
- «12» ноября 2015 г. номер приказа «1331» по направлению 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов;
- «04» декабря 2015 г. номер приказа «1427» по направлению 22.03.02 Metallургия;
- «14» декабря 2015 г. номер приказа «1470» по направлению 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов;
- «04» декабря 2015 г. номер приказа «1428» по направлению 24.03.02 Системы управления движением и навигация;

- «09» февраля 2016 г. номер приказа «93» по направлению 24.03.05 Двигатели летательных аппаратов;
- «23» декабря 2010 г. номер приказа 2023 по специальности 24.05.02 Проектирование авиационных и ракетных двигателей;
- «09» февраля 2016 г. номер приказа «92» по направлению 27.03.02 Управление качеством;
- «20» октября 2015 г. номер приказа «1171» по направлению 27.03.04 Управление в технических системах;
- «11» августа 2016 г. номер приказа «1006» по направлению 27.03.05 Инноватика;
- «07» августа 2014 г. номер приказа «938» по направлению 28.03.03 Наноматериалы;
- «12» ноября 2015 г. номер приказа «1327» по направлению 38.03.01 Экономика;
- «12» января 2016 г. номер приказа «7» по направлению 38.03.02 Менеджмент;
- «14» декабря 2015 г. номер приказа «1461» по направлению 38.03.03 Управление персоналом;
- «10» декабря 2014 г. номер приказа «1567» по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление;
- «12» ноября 2015 г. номер приказа «1328» по направлению 39.03.01 Социология;
- «11» августа 2016 г. номер приказа «997» по направлению 42.03.01 Реклама и связи с общественностью;
- «01» октября 2015 г. номер приказа «1085» по направлению 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям);
- «07» августа 2014 г. номер приказа «940» по направлению 45.03.02 Лингвистика.
- «11» августа 2016 г. номер приказа «1004» по направлению 54.03.01 Дизайн
- компетентностных моделей выпускников по направлениям подготовки, утвержденных «24» июня 2013 г. (с изменениями в связи с переходом на ФГОС ВО);
 - базовых учебных планов очной формы обучения по направлениям подготовки, утвержденных «28» апреля 2016 г./«08» сентября 2016 г./«14» октября 2016 г.

Разработчики: д-р социол. наук, проф.
д-р пед. наук, проф.
Рецензент канд. пед. наук, доц.

 В. Д. Паначев
 Л. А. Зеленин
 А. А. Оплетин

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура» «28» сентября 2016 г., протокол № 5
Заведующий кафедрой «Физическая культура»
д-р социол. наук, проф.

 В. Д. Паначев

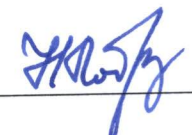
Рабочая программа одобрена учебно-методической комиссией гуманитарного факультета «10» октября 2016 г., протокол № 4

Председатель учебно-методической комиссии
гуманитарного факультета
д-р социол. наук, проф.

 В.Н. Стегний

Рабочая программа одобрена Учебно-методическим советом университета «23» ноября 2016 г., протокол № 4

Председатель Учебно-методического
совета университета,
д-р техн. наук, проф.

 Н.В. Лобов

СОГЛАСОВАНО
Начальник управления
образовательных программ,
канд. техн. наук, доц.

 Д.С. Репецкий

1. Общие положения

1.1. Цель учебной 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.

В результате изучения данной дисциплины студент формирует части следующих компетенций:

Таблица 1.1. Общекультурные компетенции, заданные ФГОС ВО по направлению подготовки

№ п/п	Код направления	Наименование направления	Компетенции, формируемые на основании базовых учебных планов	
			Код компетенции	Формулировка компетенции
1	01.03.02	Прикладная математика и информатика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
2	08.03.01	Строительство	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
3	09.03.01	Информатика и вычислительная техника	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
4	09.03.02	Информационные системы и технологии	ОК-6	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-6)
			ОК-11	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11)
5	09.03.03	Прикладная информатика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

6	09.03.04	Программная инженерия	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
7	10.03.01	Информационная безопасность	ОК-13	Способность к самостоятельному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-13)
8	10.05.03	Информационная безопасность автоматизированных систем	ОК-12	Способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.(ОК-12)
9	11.03.02	Инфокоммуникационные технологии и системы связи	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
10	12.03.03	Фотоника и оптоинформатика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
11	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
12	13.03.03	Энергетическое машиностроение	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности(ОК-8)
13	15.03.01	Машиностроение	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

14	15.03.02	Технологические машины и оборудование	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
15	15.03.03	Прикладная механика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
16	15.03.04	Автоматизация технологических процессов и производств	ОК-5	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)
			ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
17	15.03.05	Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	ОК-5	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)
			ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
18	17.05.02	Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие	ОК-3	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3)
			ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-9	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
19	18.03.01	Химическая технология	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
20	18.05.01	Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
21	19.03.01	Биотехнология	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
22	20.03.01	Техносферная	ОК-1	Владение компетенциями сохранения

		безопасность		здоровья (знание и соблюдение норм ценности культуры, науки, производства, рационального потребления (ОК-1)
			ОК-2	Владение компетенциями ценностно-смысловой ориентации (понимание ценности культуры, науки, производства, рационального потребления (ОК-2)
23	21.03.01	Нефтегазовое дело	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
24	21.05.01	Прикладная геодезия	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-9	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
25	21.05.02	Прикладная геология	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-9	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
26	21.05.04	Горное дело	ОК-7	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
27	21.05.05	Физические процессы горного или нефтегазового производства	ОК-7	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
28	21.05.06	Нефтегазовые техника и технология	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-9	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
29	22.03.01	Материаловедение и технологии материалов	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

30	22.03.02	Металлургия	ОК-5	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)
			ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
31	23.03.03	Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
32	24.03.02	Системы управления движением и навигация	ОК-15	Владение средствами самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-15)
			ОК-16	Способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-16)
33	24.03.05	Двигатели летательных аппаратов	ОК-16	Готовность организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-16)
			ОК-19	Способность владеть средствами самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-19)
34	24.05.02	Проектирование авиационных и ракетных двигателей	ОК-6	Стремление к выстраиванию и реализации перспективных линий интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования. (ОК-6)
			ОК-16	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

				профессиональной деятельности.(ОК-16)
35	27.03.02	Управление качеством	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
36	27.03.04	Управление в технических системах	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
37	27.03.05	Инноватика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
38	28.03.03	Наноматериалы	ОК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
			ОК-17	Способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья (ОК-17)
			ОК-18	Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-18)
39	38.03.01	Экономика	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
40	38.03.02	Менеджмент	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
41	38.03.03	Управление персоналом	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

42	38.03.04	Государственное и муниципальное управление	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
43	39.03.01	Социология	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
44	42.03.01	Реклама и связи с общественностью	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
45	44.03.04	Профессиональное обучение (по отраслям)	ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)
			ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)
46	45.03.01	Лингвистика	ОК-8	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8)
47	54.03.01	Дизайн	ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)
			ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

В целях унификации на основании базовых компетенций выпускника, определенных ФГОС ВО по направлениям подготовки, разработаны следующие унифицированные дисциплинарные общекультурные компетенции (УОК):

УОК-1 - способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья

УОК-2 способность поддерживать и достигать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Таблица 1.2. Обоснование разработки унифицированных дисциплинарных компетенций

№	Код	Наименование направления	Соответствие унифицированной дисциплинарной и базовой компетенции ФГОС ВО
---	-----	--------------------------	---

п/п	направление		Способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья (УОК-1)	Способность поддерживать и достигать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УОК-2)
1	01.03.02	Прикладная математика и информатика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
2	08.03.01	Строительство	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
3	09.03.01	Информатика и вычислительная техника	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
4	09.03.02	Информационные системы и технологии	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-11)	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-6)
5	09.03.03	Прикладная информатика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
6	09.03.04	Программная инженерия	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

7	10.03.01	Информационная безопасность	Способность к самостоятельному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-13)	Способность к самостоятельному применению методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-13)
8	10.05.03	Информационная безопасность автоматизированных систем	Способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.(ОК-12)	Способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.(ОК-12)
9	11.03.02	Инфокоммуникационные технологии и системы связи	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
10	12.03.03	Фотоника и оптоинформатика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
11	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
12	13.03.03	Энергетическое машиностроение	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

13	15.03.01	Машиностроение	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
14	15.03.02	Технологические машины и оборудование	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
15	15.03.03	Прикладная механика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
16	15.03.04	Автоматизация технологических процессов и производств	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
17	15.03.05	Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
18	17.05.02	Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3)	
			Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	
				Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)

19	18.03.01	Химическая технология	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (ОК-15)	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности (ОК-15)
20	18.05.01	Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	
				Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
21	19.03.01	Биотехнология	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
22	20.03.01	Техносферная безопасность		Владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм ценности культуры, науки, производства, рационального потребления (ОК-1)
				Владение компетенциями ценностно-смысловой ориентации (понимание ценности культуры, науки, производства, рационального потребления (ОК-2)
23	21.03.01	Нефтегазовое дело	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
24	21.05.01	Прикладная геодезия	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)

25	21.05.02	Прикладная геология	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
26	21.05.04	Горное дело	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
27	21.05.05	Физические процессы горного или нефтегазового производства	Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
28	21.05.06	Нефтегазовые техника и технология	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)
29	22.03.01	Материаловедение и технологии материалов	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
30	22.03.02	Металлургия	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-5)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
31	23.03.03	Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

				деятельности (ОК-8)
32	24.03.02	Системы управления движением и навигация	Способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-16)	Владение средствами самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-15)
33	24.03.05	Двигатели летательных аппаратов	Готовность организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-16)	Способность владеть средствами самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-19)
34	24.05.02	Проектирование авиационных и ракетных двигателей	Стремление к выстраиванию и реализации перспективных линий интеллектуального, культурного, нравственного, физического и профессионального саморазвития и самосовершенствования.(ОК-6)	Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.(ОК-16)
35	27.03.02	Управление качеством	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

36	27.03.04	Управление в технических системах	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
37	27.03.05	Инноватика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
38	28.03.03	Наноматериалы	Способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья (ОК-17)	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)
				Готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-18)
39	38.03.01	Экономика	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
40	38.03.02	Менеджмент	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
41	38.03.03	Управление персоналом	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

42	38.03.04	Государственное и муниципальное управление	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
43	39.03.01	Социология	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
44	42.03.01	Реклама и связи с общественностью	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)
45	44.03.04	Профессиональное обучение (по отраслям)	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)
46	45.03.01	Лингвистика	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8)	Умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования (ОК-8)
47	54.03.01	Дизайн	Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

1.2. Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- изучение научно-биологических, педагогических 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;
- формирование систем умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических

способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3. Предметом освоения дисциплины являются следующие объекты:

- физическая культура как часть общей культуры общества;
- основные понятия, термины физической культуры – «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физические упражнения», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация»;

- виды физической культуры – базовая (образовательная) физическая культура, спорт, туризм, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-рекреационная физическая культура, фоновые виды физической культуры;

- средства и методы физического воспитания;

- основы обучения движениям;

- развитие физических качеств;

- общая и специальная физическая подготовка;

- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;

- физическая культура в профессиональной деятельности.

1.4. Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников.

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной.

После изучения дисциплины обучающийся должен освоить части указанных в пункте 1.1. компетенций и продемонстрировать следующие результаты:

• знать:

- научно-теоретические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- аспекты социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта;

• уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья;

• владеть:

- навыками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;

- навыками мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Учебная дисциплина обеспечивает формирование унифицированных дисциплинарных общекультурных компетенций УОК-1 и УОК-2.

2.1. Дисциплинарная карта компетенции УОК-1

Код УОК-1 Б1.Б	Формулировка унифицированной дисциплинарной компетенции: способность применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
----------------------	--

Требования к компонентному составу компетенции

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
Знает: - социально-биологические основы физической культуры; - основные требования к организации здорового образа жизни; - критерии эффективности здорового образа жизни; - методические принципы физического воспитания; - спортивную классификацию; - диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом; - основы профессионально-прикладной физической подготовки; - основы физической культуры в профессиональной деятельности. - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья и профилактику заболеваний и вредных привычек; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности.	Лекции. Практические занятия.	Контрольные вопросы к текущего и промежуточного контроля
Умеет: - применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности. - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; - выполнять простейшие приёмы релаксации; - выполнять приёмы страховки и самостраховки; - осуществлять занятия физической культуры с использованием коллективных форм.	Практические занятия.	Типовые задания к практическим занятиям.
Владет: - навыками направленного использования средств физической культуры и спорта. - навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности.	Практические занятия.	Типовые задания к практическим занятиям.

2.2. Дисциплинарная карта компетенции УОК-2

Код УОК-2 Б 1.Б	Формулировка унифицированной дисциплинарной компетенции: Способность и готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-----------------------	---

Требования к компонентному составу компетенции

Перечень компонентов	Виды учебной работы	Средства оценки
Знает: - социально-биологические основы физической культуры; - основные требования к организации здорового образа жизни; - критерии эффективности здорового образа жизни; - диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом; - основы физической культуры в профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности.	Лекции. Практические занятия.	Контрольные вопросы к текущего и промежуточного контроля
Умеет: - применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; - выполнять простейшие приёмы релаксации.	Практические занятия.	Типовые задания к практическим занятиям.
Владет: - навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности.	Практические занятия.	Типовые задания к практическим занятиям.

3. Структура учебной дисциплины по видам и формам учебной работы

Таблица 3.1 – Объём и виды учебной работы

№ п.п.	Виды учебной работы	Трудоёмкость, ч		
		по семестрам		всего
1	2	3	4	5
1		1	2	
	Аудиторная работа:	18	18	36
	- лекции (Л)	8	8	16
	- практические занятия (ПЗ)	8	8	16
	- контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2	4
2	Самостоятельная работа (СРС)	18	18	36
	- подготовка к практическим занятиям	18	18	36
3	Промежуточная аттестация (итоговый контроль)	зачёт	Диф.зачёт	
4	Трудоёмкость дисциплины, всего:			
	в часах (ч)	36	36	72
	в зачётных единицах (ЗЕ)	1	1	2

4. Содержание учебной дисциплины

4.1. Модульный тематический план

Таблица 4.1 – Тематический план по модулям учебной дисциплины

Номер учебного модуля	Номер раздела дисциплины	Номер наименования темы дисциплины	Количество часов (очная форма обучения)					промежуточная аттестация	самостоятельная работа	Трудоемкость, ч / ЗЕ	
			аудиторная работа								
			все го	Л	ПЗ	ЛР	КСР				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	1	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1							1
		2. Социально-биологические основы физической культуры	2	1	1					3	5
		3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	1	1					3	5
		4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	2	2					4	8
		5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	3	2	1					3	6
		6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	1	3					5	9
	Итого по модулю 1:		16	8	8	-	2	зачет	18	36	
2	2	7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	2	2					4	8
		8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	2	2					6	10
		9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	2	2					4	8
		10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	1	1							1
		11. Физическая культура в профессиональной деятельности	3	1	2					4	7
	Итого по модулю 2:		16	8	8	-	2	Диф. зачет	18	36	

4.2. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

Модуль 1. Социально-биологические основы физической культуры

Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

Основные понятия. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная

форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Модуль 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта

Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта

Тема 7. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов

для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Схема изложения темы на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов.

4.3 Перечень тем практических занятий

Таблица 4.2 – Темы практических занятий

№ п.п.	Номер темы дисциплины	Наименование темы методико-практического занятия	Количество часов
1	2	3	4
	1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	
	2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	
	3	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	
	4	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	
	5	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах). Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий	

	6	физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	
	7	Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	
	8	Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	
	9	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	

4.4 Перечень тем лабораторных работ

Не предусмотрены

4.5 Виды самостоятельной работы студентов

4.5.1. Подготовка к практическим занятиям

5. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций

Лекционные занятия – теоретическая часть – формируют мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

Практические занятия – обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности;

6. Управление и контроль освоения компетенций

6.1. Текущий контроль освоения заданных дисциплинарных частей компетенций

Текущий контроль освоения дисциплинарных частей компетенций проводится в следующих формах:

- контрольные работы по темам;
- опрос для анализа усвоения материала предыдущей лекции.

6.2. Рубежный и промежуточный контроль освоения заданных дисциплинарных частей компетенций

Промежуточный контроль по модулям проводится в форме контрольных работ.

6.3. Промежуточная аттестация (итоговый контроль) освоения заданных дисциплинарных частей компетенций

1. Зачёт, дифференцированный зачет

Зачет, зачет с оценкой проводится на основании результатов текущего контроля и промежуточного контроля.

Фонд оценочных средств, включающий типовые задания к практическим занятиям, контрольные вопросы, к текущему и промежуточному контролю, методы оценки, критерии оценивания, перечень контрольных точек и таблица планирования результатов обучения, позволяющие оценить результаты освоения данной дисциплины, входит в состав УМКД на правах отдельного документа.

6.4. Виды текущего, рубежного и итогового контроля освоения элементов и частей компетенций

Таблица 6.1 - Виды контроля освоения элементов и частей компетенций

Контролируемые результаты освоения дисциплины (ЗУВы)	Вид контроля					Зачёт, диф. зачет
	ТК	РТ	ПК	ГР (КР)	ПЗ	
Знает: - социально-биологические основы физической культуры; - основные требования к организации здорового образа жизни; - критерии эффективности здорового образа жизни; - методические принципы физического воспитания; - спортивную классификацию; - диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физкультурой и спортом; - основы профессионально-прикладной физической подготовки; - основы физической культуры в профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья и профилактику заболеваний и вредных привычек; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий физической культурой различной целевой направленности.	+		+			
Умеет: - применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; - выполнять простейшие приёмы релаксации; - выполнять приёмы страховки и самостраховки; - осуществлять занятия физической культуры с использованием коллективных форм.					+	
Владет: - навыками направленного использования средств физической культуры и спорта; - навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности.					+	

ТК – текущий контроль по темам в форме контрольных работ (оценка знаний);

ПК – промежуточный контроль по модулям в форме контрольных работ (оценка знаний);

ПЗ – практические занятия (оценка умений, навыков).

[illegible]

Вид работы	Распределение часов по учебным неделям																		Итого ч
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Раздел:	P2																		
Лекции																			8
Практические занятия																			8
КСР																			2
Самостоятельная работа																			18
Модуль:	M2																		
Контрольные работы																	+		
Дисциплин. контроль		+															+		Диф. зачёт

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1 Карта обеспеченности дисциплины учебно-методической литературой

Физическая культура	Блок 1 «Дисциплины (модули)»
(индекс и полное название дисциплины)	(цикл дисциплины)
	☒ базовая часть цикла ☐ вариативная часть цикла ☒ обязательная по выбору студента
01.03.02 (ММ, МИЭ) 45.03.02 (ПР) 44.03.04 (ПО) 28.03.03 38.03.01 (ЭУПМ, ЭУПН, ЭУПС, ОПД, ФПП, Э, ЭБП, ЭПП, СИНС, БУ, ФК) 38.03.02 (МК) 38.03.03 (УП) 38.03.04 (ГМУ) 39.03.01 10.03.01 (КЗИ) 10.05.03 (КОБ) 21.03.01 (БНГС, ГНП, РНГМ) 21.05.01 (ПГ) 21.05.02 (ГНГ) 21.05.04 (МД) 21.05.05 (ФП) 21.05.06 13.03.02 (КТЭИ, МЭ, ЭМ, ЭС) 13.03.03 (АГПС, ГПУД) 22.03.01 (МТН, ПКМ) 22.03.02 (МТО, ПМ) 15.03.01 (ТСП, ТЛП, ТАМП) 15.03.02 (МАПП, МОН) 15.03.03 (ДПМ, ВМ, БМ) 15.03.05 (ТКА, ТМС) 17.05.02 (ППАМ) 24.03.05 (АД, РД) 24.05.02 24.03.02 (ИВК) 23.03.03 (А, СДМ) 42.03.01 (СО) 12.03.03 (ФОП)	Прикладная математика и информатика Лингвистика Профессиональное обучение (по отраслям) Наноматериалы Экономика Менеджмент Управление персоналом Государственное и муниципальное управление Социология Информационная безопасность Информационная безопасность автоматизированных систем Нефтегазовое дело Прикладная геодезия Прикладная геология Горное дело Физические процессы горного или нефтегазового производства Нефтегазовые техника и технология Электроэнергетика и электротехника Энергетическое машиностроение Материаловедение и технологии материалов Metallurgy Машиностроение Технологические машины и оборудование Прикладная механика Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие Двигатели летательных аппаратов Проектирование авиационных и ракетных двигателей Системы управления движением и навигация Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов Реклама и связи с общественностью Фотоника и оптоинформатика

11.03.02 (ТК)	Инфокоммуникационные технологии и системы связи
27.03.04 (АТ)	Управление в технических системах
15.03.04(АТП, АТПП, АУЦ)	Автоматизация технологических процессов и производств
27.03.02 (УК)	Управление качеством
27.03.05 (ИН)	Инноватика
09.03.01 (ЭВТ, АСУ)	Информатика и вычислительная техника
09.03.02 (ИСТ)	Информационные системы и технологии
09.03.03	Прикладная информатика
09.03.04 (РИС)	Программная инженерия
18.03.01 (ТНВ, ХТТУМ, ХТЦБП)	Химическая технология
18.05.01	Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий
19.03.01 (БТ)	Биотехнология
08.03.01 (ПГС, ГСХ, ПСК, ТВ, ВВ, ЭУН, САД, МТТ)	Строительство
20.03.01 (ЗОС, ПБ,БТПП)	Техносферная безопасность
54.03.01 (Д)	Дизайн
(код направления подготовки / специальности)	(полное название направления подготовки / специальности)

(аббревиатура направления / специальности)

Уровень подготовки: ☐ специалист
☒ бакалавр
☐ магистр

Форма обучения: ☒ очная
☐ заочная
☐ очно-заочная

2016 г.

(год утверждения
учебного плана
ООП)

Семестр(-ы): 1,3

Количество групп: 78

Количество студентов:

Зеленин Леонид Александрович
Паначев Валерий Дмитриевич
Гуманитарный факультет

Кафедра «Физическая культура», телефон 219-84-15, e-mail: panachev@pstu.ru

СПИСОК ИЗДАНИЙ

№	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	3
1 Основная литература		
1	Олимпийский учебник студента: пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях. – 2-е изд.; перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2015. – 128 с.	на кафедре
2	Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2015. – 366с.	–
3	Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007. – 447с.	21
4	Физическая культура студента и жизнь: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2008. – 366с.	30
5	Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; ред. О.П. Панфилов. – М.: ВЛАДОС_ПРЕСС, 2014. – 389с.	5
6	Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 253с.	5
2 Дополнительная литература		
2.1 Учебные и научные издания		
1	Бадминтон и теннис: учеб. пособие / Гриф УМО РАО / В.Д. Паначев, А.И. Агишев, Ю.И. Колчанов и др. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2011. – 165 с.	25 +ЭБ
2	Всё о человеческом теле: иллюстрированный справочник / пер. с англ. И.А. Борисовой. – М.: АСТ-АСТРЕЛЬ, 2009. – 351 с.	1
3	Паначев В.Д. Профессионально-прикладная физическая культура студентов технического университета: учеб. пособие / Гриф УМО РАО / В.Д. Паначев. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2010. – 97 с.	25 +ЭБ
4	Социально-биологические основы физической культуры и спорта: учеб. пособие / В.Д. Паначев, А.С. Сырчиков, А.Б. Лопатина. – Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2010. – 163 с.	25 +ЭБ
5	Атлетическая гимнастика: методические указания к практическим занятиям / сост. Михалева Т.И., Вшивцева Е.А. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 41с.	–
6	Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2013. – 239с.	5
7	Баскетбол. Методические указания к практическим занятиям / сост. Алдарова С.Н., Романова К.А., Щербинина Н.П. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 58с.	–
8	Волейбол: методические указания к практическим занятиям / сост. Сбитнева О.А., Физлеева С.А., Борознова Л.В. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 148с.	–
9	Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие / Б.Р. Голощапов. – М.: Академия, 2008. – 309с.	5

10	Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов на Дону: Феникс, 2016. – 249с.	2
11	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. – 445с.	5
12	Кусякова Р.Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры: монография / Р.Ф. Кусякова, В.Д. Паначев; рец.: М.Г. Ишмухаметов, Т.С. Серова. – Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2012. – 168с.	5 +ЭБ
13	Лечебная физическая культура: учебник / ред. С.Н. Попов. – М: Академия, 2005. – 413с.	4
14	Лыжная подготовка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов и соревнованиям по лыжной подготовке: методические указания к практическим занятиям и тренировкам / сост. Сбитнева О.А., Яковлев С.В. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 72с.	на кафедре
15	Настольный теннис: методические указания к практическим занятиям / сост. Ермакова Е.Г., Паршакова В.М., Сбитнева О.А. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 41с.	–
16	Обучение технике виов легкой атлетики. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег: методические рекомендации для учителей и преподавателей физической культуры / сост. Клюкина Н.А., Щенкова И.П., Быстрых М.С., Маслаускене О.Ю. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 33с.	–
17	Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебник / П.К. Петров. – М.: Академия, 2015. – 286с.	–
18	Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учеб. пособие / Э.И. Сакун. – Москва: Дашков и К, 2008. – 205с.	3
19	Использование метода круговой тренировки на методико-практических занятиях в вузе: методические рекомендации / сост. Ильиных Д.В. Устюгова Е.В., Головин О.И. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 34с.	–
20	Футбол: методические указания к практическим занятиям / сост. Михалева Т.И., Вшивцева Е.А. – Пермь: ИПЦ «Прокрост», 2015. – 38с.	–

2.2 Периодические издания

1	Физкультура и спорт	
2	Теория и практика физической культуры.	
3	Физическая культура: воспитание, образование, тренировки	
4	Адаптивная физическая культура	

2.3 Нормативно-технические издания

не предусмотрены

2.4 Официальные издания

1	Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	Консультант плюс
---	---	------------------

2.5 Электронные информационно-образовательные ресурсы

1	Электронная библиотека Научной библиотеки Пермского национального исследовательского политехнического университета [Электронный ресурс : полнотекстовая база данных электрон. документов изданных в Изд-ве ПНИПУ]. – Электрон. дан. (1 912 записей). – Пермь, 2014- . – Режим доступа: http://elib.pstu.ru/ . – Загл. с экрана.	
2	Научная Электронная Библиотека eLibrary [Электронный ресурс : полнотекстовая база данных : электрон. журн. на рус., англ., нем. яз. : реф. и наукометр. база данных] / Науч. электрон. б-ка. – Москва, 1869- . – Режим доступа: http://elibrary.ru/ . – Загл. с экрана.	

Основные данные об обеспеченности на _____ **2016 г.** _____
(дата составления рабочей программы)

Основная литература ☒ обеспечена ☒ не обеспечена

Дополнительная литература ☒ обеспечена ☐ не обеспечена

Зав. отделом комплектования
научной библиотеки _____ Н.В. Тюрикова

Текущие данные об обеспеченности на _____
(дата контроля литературы)

Основная литература ☐ обеспечена ☐ не обеспечена

Дополнительная литература ☐ обеспечена ☐ не обеспечена

Зав. отделом комплектования
научной библиотеки _____ Н.В. Тюрикова

8.2 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Таблица 8.2 – Программы, используемые для обучения и контроля

№ п.п.	Вид учебного занятия	Наименование программного продукта	Рег. номер	Назначение
1	2	3	4	5
1	Теоретические занятия (лекции).	В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. Физическая культура: Компьютерный учебник для студентов вузов. – СПбГПУ, 2003.		Компьютерный учебник предназначен для изучения студентами тем теоретического раздела программы, для опроса студентов в диалоговом режиме и контроля знаний студентов по каждой теме.

8.3 Аудио- и видео-пособия

Не предусмотрены

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

9.1 Специализированные лаборатории и классы

Специализированные лаборатории и классы – не предусмотрены

9.2 Основное учебное оборудование

Учебное оборудование – не предусмотрено

Лист регистрации изменений

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой
1	2	3
1		
2		
3		
4		