

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования



**Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по образовательной  
деятельности

 А.Б. Петроченков

« 15 » февраля 20 23 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Дисциплина:** Физическая культура и спорт  
(наименование)

**Форма обучения:** очная  
(очная/очно-заочная/заочная)

**Уровень высшего образования:** специалитет  
(бакалавриат/специалитет/магистратура)

**Общая трудоёмкость:** 72 (2)  
(часы (ЗЕ))

**Направление подготовки:** 17.05.02 Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие  
(код и наименование направления)

**Направленность:** Артиллерийское оружие (СУОС)  
(наименование образовательной программы)

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели и задачи дисциплины

- овладение пониманием роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значения физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципов, средств, методов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, теоретических и методических основ организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование умения использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья, разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя, разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности;
- развитие навыков использовать основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### 1.2. Изучаемые объекты дисциплины

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- Социально-биологические основы физической культуры;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП);
- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;
- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности;
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом

### 1.3. Входные требования

Не предусмотрены

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Компетенция | Индекс индикатора | Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть) | Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения | Средства оценки |
|-------------|-------------------|---|--|-----------------|
|-------------|-------------------|---|--|-----------------|

| Компетенция | Индекс индикатора | Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)   | Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения   | Средства оценки                |
|-------------|-------------------|---|--|--------------------------------|
| УК-7        | ИД-1УК-7          | Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей. | Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.      | Дифференцированный зачет       |
| УК-7        | ИД-2УК-7          | Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.  | Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием. | Отчёт по практическому занятию |
| УК-7        | ИД-3УК-7          | Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора   | Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения  | Дифференцированный зачет       |

| Компетенция | Индекс индикатора | Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)  | Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения           | Средства оценки |
|-------------|-------------------|--|--|-----------------|
|             |                   | здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности. |                 |

### 3. Объем и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |  |
|--|-------------|------------------------------------|--|
|  |             | Номер семестра                     |  |
|  |             | 2                                  |  |
| 1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме: | 28          | 28                                 |  |
| 1.1. Контактная аудиторная работа, из них:   |             |                                    |  |
| - лекции (Л)   | 8           | 8                                  |  |
| - лабораторные работы (ЛР)   |             |                                    |  |
| - практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)        | 16          | 16                                 |  |
| - контроль самостоятельной работы (КСР)  | 4           | 4                                  |  |
| - контрольная работа   |             |                                    |  |
| 1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)  | 44          | 44                                 |  |
| 2. Промежуточная аттестация  |             |                                    |  |
| Экзамен  |             |                                    |  |
| Дифференцированный зачет   |             |                                    |  |
| Зачет  | 9           | 9                                  |  |
| Курсовой проект (КП)   |             |                                    |  |
| Курсовая работа (КР)   |             |                                    |  |
| Общая трудоемкость дисциплины  | 72          | 72                                 |  |

### 4. Содержание дисциплины

| Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием | Объем аудиторных занятий по видам в часах |    |    | Объем внеаудиторных занятий по видам в часах |
|--|---|----|----|--|
|  | Л   | ЛР | ПЗ | СРС  |
| 1-й семестр  |   |    |    |  |

| Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием  | Объем аудиторных занятий по видам в часах |    |    | Объем внеаудиторных занятий по видам в часах |
|---|---|----|----|--|
|   | Л   | ЛР | ПЗ | СРС  |
| Теоретический раздел  | 8   | 0  | 0  | 22   |
| Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов<br>Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры<br>Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)<br>Тема 4 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности<br>Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания<br>Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений<br>Тема 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом |   |    |    |  |
| Практический раздел   | 0   | 0  | 16 | 22   |
| Тема 9 Легкая атлетика.<br>Тема 10 Спортивные игры.<br>Тема 11 Плавание.<br>Тема 12 Методика судейства по видам спорта.<br>Тема 13 Лыжная подготовка.   |   |    |    |  |
| ИТОГО по 1-му семестру  | 8   | 0  | 16 | 44   |
| ИТОГО по дисциплине   | 8   | 0  | 16 | 44   |

#### Тематика примерных практических занятий

| № п.п. | Наименование темы практического (семинарского) занятия |
|--------|--|
| 1      | Легкая атлетика  |
| 2      | Спортивные игры  |
| 3      | Плавание   |
| 4      | Методика судейства по видам спорта                     |
| 5      | Лыжная подготовка                                      |

## 5. Организационно-педагогические условия

### 5.1. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций

Проведение лекционных занятий по дисциплине основывается на активном методе обучения, при котором учащиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия, отвечающие на вопросы преподавателя. Вопросы преподавателя нацелены на активизацию процессов усвоения материала, а также на развитие логического мышления. Преподаватель заранее намечает список вопросов, стимулирующих ассоциативное мышление и установление связей с ранее освоенным материалом.

Практические занятия проводятся на основе реализации метода обучения действием: определяются проблемные области, формируются группы. При проведении практических занятий преследуются следующие цели: применение знаний отдельных дисциплин и креативных методов для решения проблем и принятия решений; отработка у обучающихся навыков командной работы, межличностных коммуникаций и развитие лидерских качеств; закрепление основ теоретических знаний.

При проведении учебных занятий используются интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры, тренинги и анализ ситуаций и имитационных моделей.

### 5.2. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.
3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям, лабораторным работам и индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.
4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на лекциях преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции.

## 6. Перечень учебно-методического и информационного обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### 6.1. Печатная учебно-методическая литература

| № п/п                                 | Библиографическое описание<br>(автор, заглавие, вид издания, место, издательство,<br>год издания, количество страниц)  | Количество<br>экземпляров в<br>библиотеке |
|---------------------------------------|--|---|
| <b>1. Основная литература</b>         |  |   |
| 1                                     | Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для среднего профессионального образования. М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2006. 352 с. | 6   |
| 2                                     | Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие для среднего профессионального образования. М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2006. 352 с. | 6   |
| 3                                     | Физическая культура : учебник и практикум / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю. Москва : Юрайт, 2016. 424 с. 22,26 усл. печ. л.            | 10  |
| <b>2. Дополнительная литература</b>   |  |   |
| <b>2.1. Учебные и научные издания</b> |  |   |

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1   | Паначев В. Д. Опорно-двигательный аппарат: его функции и профилактика заболеваний средствами физической культуры : учебное пособие. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2009. 76 с. | 5  |
| 2   | Паначев В. Д. Профессионально-прикладная физическая культура студентов технического университета : учебное пособие. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2010. 96 с.                 | 20 |
| 3   | Паначев В. Д. Социология спорта : монография. Пермь : Изд-во ПНИПУ, 2011. 282 с. 17,75 усл. печ. л.  | 5  |
| 4   | Паначев В.Д. Социально-управленческие проблемы современного спорта (на материалах Пермского края). Пермь : Изд-во ПГТУ, 2004. 113 с.                                 | 26 |
| 5   | Паначев В.Д. Социологический анализ управления профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) студентов Пермского края. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2004. 84 с.   | 20 |
| <b>2.2. Периодические издания</b>   |  |    |
|   | Не используется  |    |
| <b>2.3. Нормативно-технические издания</b>                                |  |    |
|   | Не используется  |    |
| <b>3. Методические указания для студентов по освоению дисциплины</b>      |  |    |
| 1   | Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: Техника, тактика, методика обучения : Учеб. пособие для вузов. Москва : Academia, 2001. 111 с.                                  | 2  |
| <b>4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента</b> |  |    |
|   | Не используется  |    |

## 6.2. Электронная учебно-методическая литература

| Вид литературы            | Наименование разработки   | Ссылка на информационный ресурс   | Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ) |
|---------------------------|---|---|---|
| Дополнительная литература | Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.                            | <a href="http://www.znanium.com/catalog.php">http://www.znanium.com/catalog.php</a> | сеть Интернет; авторизованный доступ  |
| Дополнительная литература | Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. | <a href="http://www.znanium.com/catalog.php">http://www.znanium.com/catalog.php</a> | сеть Интернет; авторизованный доступ  |
| Дополнительная литература | Физкультура и спорт   | <a href="http://www.fismag.ru">http://www.fismag.ru</a>                             | сеть Интернет; свободный доступ   |

### **6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

| Вид ПО   | Наименование ПО  |
|--|--|
| Операционные системы                                 | Windows 10 (подп. Azure Dev Tools for Teaching)              |
| Офисные приложения.                                  | Adobe Acrobat Reader DC. бесплатное ПО просмотра PDF         |
| Офисные приложения.                                  | Microsoft Office Professional 2007. лиц. 42661567            |
| Прикладное программное обеспечение общего назначения | Dr.Web Enterprise Security Suite, 3000 лиц, ПНИПУ ОЦНИТ 2017 |

### **6.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

| Наименование  | Ссылка на информационный ресурс                                     |
|---|---|
| Научная библиотека Пермского национального исследовательского политехнического университета | <a href="http://lib.pstu.ru/">http://lib.pstu.ru/</a>               |
| Электронно-библиотечная система Лань  | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>         |
| Электронно-библиотечная система IPRbooks  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> |
| Информационные ресурсы Сети КонсультантПлюс   | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>   |

### **7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

| Вид занятий          | Наименование необходимого основного оборудования и технических средств обучения | Количество единиц |
|----------------------|---|-------------------|
| Лекция               | ноутбук, проектор   | 1                 |
| Практическое занятие | Универсальный спортивный зал  | 1                 |

### **8. Фонд оценочных средств дисциплины**

|                              |
|------------------------------|
| Описан в отдельном документе |
|------------------------------|