

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

« 21 » сентября 20 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: Прикладная физическая культура - элективные модули
дисциплины по видам спорта

(наименование)

Форма обучения: очная

(очная/очно-заочная/заочная)

Уровень высшего образования: бакалавриат

(бакалавриат/специалитет/магистратура)

Общая трудоёмкость: 328 (9)

(часы (ЗЕ))

Направление подготовки: 39.03.01 Социология

(код и наименование направления)

Направленность: Социология (общий профиль, СУОС)

(наименование образовательной программы)

1. Общие положения

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование способности специально направленного и избирательного использования средств физической культуры, спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к определенной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 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 системы 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей;
- воспитание прикладных психофизических и специальных качеств необходимых в условиях профессиональной деятельности.

1.2. Изучаемые объекты дисциплины

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта

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
УК-7	ИД-1УК-7	Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.	Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека	Зачет

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-2УК-7	Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.	Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием	Зачет
УК-7	ИД-3УК-7	Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет

3. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах					
		Номер семестра					
		1	2	3	4	5	6
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	328	36	72	36	72	56	56
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:							
- лекции (Л)							
- лабораторные работы (ЛР)							
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	316	34	70	34	70	54	54
- контроль самостоятельной работы (КСР)	12	2	2	2	2	2	2
- контрольная работа							
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)							
2. Промежуточная аттестация							
Экзамен							
Дифференцированный зачет							
Зачет	54	9	9	9	9	9	9
Курсовой проект (КП)							
Курсовая работа (КР)							
Общая трудоемкость дисциплины	328	36	72	36	72	56	56

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				
Общефизическая подготовка	0	0	34	0
Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития скоростных способностей. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости.				
ИТОГО по 1-му семестру	0	0	34	0
2-й семестр				
Занятия по видам спорта	0	0	70	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 2-му семестру	0	0	70	0
3-й семестр				
Занятия по видам спорта	0	0	34	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 3-му семестру	0	0	34	0
4-й семестр				
Занятия по видам спорта	0	0	70	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 4-му семестру	0	0	70	0
5-й семестр				
Занятия по видам спорта	0	0	54	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 5-му семестру	0	0	54	0
6-й семестр				
Занятия по видам спорта	0	0	54	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
ИТОГО по 6-му семестру	0	0	54	0
ИТОГО по дисциплине	0	0	316	0

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Практические занятия по видам спорта.

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций

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 (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в библиотеке
1. Основная литература		

1	Артамонова Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учебное пособие для студентов вузов. Москва : ВЛАДОС, 2014. 389 с. 24,5 усл. печ. л.	5
2	Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов. М. : Гардарики, 2008. 366 с.	30
3	Паначев В. Д. Профессионально-прикладная физическая культура студентов технического университета : учебное пособие. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2010. 96 с.	20
2. Дополнительная литература		
2.1. Учебные и научные издания		
1	Бадминтон и теннис : учебное пособие / Паначев В. Д., Агишев А. И., Колчин Ю. И., Яковлев С. В. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2011. 165 с.	19
2	Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. 4-е изд., испр. Москва : Academia, 2007. 312 с.	6
3	Паначев В. Д., Сырчиков А. С., Лопатина А. Б. Социально-биологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2010. 162 с.	20
2.2. Периодические издания		
	Не используется	
2.3. Нормативно-технические издания		
	Не используется	
3. Методические указания для студентов по освоению дисциплины		
	Не используется	
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента		
	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	Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].	http://www.minsport.gov.ru/industry	сеть Интернет; свободный доступ
Дополнительная литература	Физкультура и спорт [Электронный ресурс] : журнал	http://www.fismag.ru	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.	Microsoft Office Professional 2007. лиц. 42661567

Вид ПО	Наименование ПО
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	http://lib.pstu.ru/
Электронно-библиотечная система Лань	https://e.lanbook.com/
Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
Информационные ресурсы Сети КонсультантПлюс	http://www.consultant.ru/

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Вид занятий	Наименование необходимого основного оборудования и технических средств обучения	Количество единиц
Практическое занятие	Бассейн	1
Практическое занятие	Универсальный спортивный зал	1

8. Фонд оценочных средств дисциплины

Описан в отдельном документе

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
**«Пермский национальный исследовательский политехнический
университет»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
«Прикладная физическая культура - элективные модули по видам спорта»
Приложение к рабочей программе дисциплины

Форма обучения: Очная

Курс: 1, 2, 3

Семестр: 1, 2, 3, 4, 5, 6

Трудоёмкость:

Кредитов по рабочему учебному плану: 0 ЗЕ

Часов по рабочему учебному плану: 328 ч.

Форма промежуточной аттестации:

Зачет: 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры

Пермь 2023

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является частью (приложением) к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине разработан в соответствии с общей частью фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации основной образовательной программы, которая устанавливает систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине устанавливает формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине, объекты оценивания и виды контроля

Согласно РПД освоение учебного материала дисциплины (практические занятия) запланировано в течение шести семестров. В дисциплине предусмотрены практические занятия. В рамках освоения учебного материала дисциплины формируется компоненты компетенций *знать, уметь, владеть*, указанные в РПД, которые выступают в качестве контролируемых результатов обучения по дисциплине (табл. 1.1).

Контроль уровня усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных владений осуществляется в рамках текущего, рубежного и промежуточного контроля при изучении выполнении практических занятий и зачета. Виды контроля сведены в таблицу 1.1.

Таблица 1.1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине

Контролируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВы)	Вид контроля					
	Текущий		Рубежный		Итоговый	
	С	ТО	ОЛР	Т/КР		Зачет
Усвоенные знания						
3.1 научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни						ПЗ
3.2 влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек						ПЗ
3.3. способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности						ПЗ
3.4. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности						ПЗ
Освоенные умения						
У.1 применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности						ПЗ
У.2 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений						ПЗ
У.3. выполнять простейшие приёмы релаксации						ПЗ
Приобретенные владения						
В.1 навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности						ПЗ

С – собеседование по теме; ТО – коллоквиум (теоретический опрос); КЗ – кейс-задача

(индивидуальное задание); ОЛР – отчет по лабораторной работе; Т/КР – рубежное тестирование (контрольная работа); ТВ – теоретический вопрос; ПЗ – практическое задание; КЗ – комплексное задание экзамена.

Итоговой оценкой достижения результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в виде зачета.

1. Виды контроля, типовые контрольные задания и шкалы оценивания результатов обучения

Текущий контроль успеваемости имеет целью обеспечение максимальной эффективности учебного процесса, управление процессом формирования заданных компетенций обучаемых, повышение мотивации к учебе и предусматривает оценивание хода освоения дисциплины. В соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры в ПНИПУ предусмотрены следующие виды и периодичность текущего контроля успеваемости обучающихся:

- входной контроль, проверка исходного уровня подготовленности обучаемого и его соответствия предъявляемым требованиям для изучения данной дисциплины;

- текущий контроль усвоения материала (уровня освоения компонента «знать» заданных компетенций) на каждом групповом занятии и контроль посещаемости лекционных занятий;

- промежуточный и рубежный контроль освоения обучаемыми отдельных компонентов «знать», «уметь» заданных компетенций путем компьютерного или бланочного тестирования, контрольных опросов, контрольных работ (индивидуальных домашних заданий), рефератов, эссе и т.д.

Рубежный контроль по дисциплине проводится на следующей неделе после прохождения модуля дисциплины, а промежуточный – во время каждого контрольного мероприятия внутри модулей дисциплины;

- межсессионная аттестация, единовременное подведение итогов текущей успеваемости не менее одного раза в семестр по всем дисциплинам для каждого направления подготовки (специальности), курса, группы;

- контроль остаточных знаний.

2.1. Текущий контроль усвоения материала

Текущий контроль усвоения материала по темам не предусмотрен.

2.2. Рубежный контроль

Рубежный контроль для комплексного оценивания усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных владений не предусмотрен.

2.3. Контрольные нормативы по технической подготовленности

Контрольные нормативы по общефизической подготовке и другим видам спорта хранятся на кафедре «Физическая культура» и доводятся до обучающихся на первом практическом занятии.

2.4. Промежуточная аттестация (итоговый контроль)

Условиями допуска к промежуточной аттестации является прохождение всех практических занятий по общефизической подготовке и видам спорта.

2.4.1. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

3. Критерии оценивания уровня сформированности компонентов и компетенций

3.1. Оценка уровня сформированности компонентов компетенций

При оценке уровня сформированности компетенций в рамках выборочного контроля при зачете считается, что *полученная оценка за компонент проверяемой в билете компетенции обобщается на соответствующий компонент всей компетенции, формируемой в рамках данной учебной дисциплины.*

При формировании итоговой оценки промежуточной аттестации в виде зачета используются типовые критерии, приведенные в общей части ФОС образовательной программы.

Дисциплина «Прикладная физическая культура - элективные модули дисциплины по видам спорта»

Задание по образовательной программе

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
адаптивная физическая культура	1. Разновидность физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, направленная на повышение дееспособности, подготовку к трудовой, учебной и спортивной деятельности – это _____	УК-7
атлетическая гимнастика	2. Система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, штанга, преодоление сопротивления амортизаторов, различных тренажеров) – это _____	УК-7
базовая физическая культура	3. Фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности – это _____	УК-7
гидроаэробика (aqua-aerobics)	4. Занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины – это _____	УК-7
гигиеническая физическая культура	5. Различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) – это _____	УК-7
государственный образовательный стандарт по физическому воспитанию	6. Совокупность обязательных требований к образованности и физической подготовке студента – это _____	УК-7
двигательная деятельность	7. Основной фактор воздействия на функциональные свойства организма, обеспечивающий формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, умений и навыков, развитие физических качеств человека – это _____	УК-7
дефиле	8. Специально разработанная программа по обучению красивой «сценической» походке – это _____	УК-7
жизненно необходимые умения	9. Естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе,	УК-7

и навыки	передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде – это _____	
изотон	10. Эффективная оздоровительная система, позволяет планировать и контролировать тренировочные нагрузки, характер питания в зависимости от физического развития и функционального состояния – это _____	УК-7
кафедра физического воспитания	11. Подразделение Вуза, обеспечивающее учебный процесс по физическому воспитанию студентов – это _____	УК-7
культура	12. Совокупность способов и результатов творческого преобразования человеком (человечеством) явлений и свойств природы и общества, созидания им материальных и духовных ценностей, особенно тех, которые служат фактором человеческого развития – это _____	УК-7
лечебная физическая культура	13. Метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса – это _____	УК-7
любительский спорт высших достижений	14. Спортивная деятельность, не поставленная на коммерческую основу и не являющаяся основной профессией для занимающегося – это _____	УК-7
массовый (общедоступный, ординарный) спорт	15. Спорт, направленный на повышение уровня физической подготовленности населения, сохранения здоровья и работоспособности, а также служащий средством активного отдыха – это _____	УК-7
метеобарозакаливание	16. Импульсная баротренировка в режиме межсуточных колебаний атмосферного давления – это _____	УК-7
наркомания	17. Резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам – это _____	УК-7
наркотики	18. Природные и синтетические вещества,	УК-7

	вызывающие наркоманию – это _____	
олимпийские игры	19. Самые крупные в мире комплексные спортивные соревнования, которые проходят каждые 4 года – это _____	УК-7
организационная структура управления	20. Совокупность взаимосвязанных звеньев (подразделений) какой-либо системы – это _____	УК-7
основное учебное отделение	21. Состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная и подготовительная группы) – это _____	УК-7
пластическая гимнастика (стретчинг)	22. Специальные комплексы упражнений на растягивание – это _____	УК-7
положение о соревнованиях	23. Основной документ, регламентирующий все условия проведения соревнования – это _____	УК-7
профессиональная направленность физического воспитания	24. Совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов – это _____	УК-7
профессионально-прикладная физическая культура	25. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это _____	УК-7
профессиональный спорт	26. Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая не только по законам спорта, но и по законам коммерции и основанная на получении финансовой прибыли от проведения спортивных зрелищ – это _____	УК-7
разминка	27. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия – это _____	УК-7
рекреативная физическая культура	28. Отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания, а также естественных сил природы, способствующих достижению хорошего самочувствия, настроения и восстановлению умственной и физической работоспособности – это _____	УК-7

суховоздушная сауна	29. Лечебное воздействие на организм сухого горячего воздуха, теплого излучения раскаленных камней нагревателя и холодной пресной воды – это _____	УК-7
соревнования	30. Специально организованные мероприятия, различные по характеру деятельности, масштабу, целям, в которых спортсмен реализует свою деятельность, позволяющую объективно оценивать и сопоставлять его определенные способности, обеспечивая при этом их максимальные проявления – это _____	УК-7