

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



**Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

  
\_\_\_\_\_ Н.В.Лобов

« 14 » декабря 20 21 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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

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

**Направление подготовки:** \_\_\_\_\_ **20.03.02 Природообустройство и водопользование**  
(код и наименование направления)

**Направленность:** \_\_\_\_\_ **Природообустройство и природоохранная деятельность**  
(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

- 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;

### 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.	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.	Зачет
УК-7	ИД-3УК-7	Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора	Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения	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	
		1	
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	18	18	
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)	8	8	
- контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2	
- контрольная работа			
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	54	54	
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	27
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 4 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Тема 5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности Тема 6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Тема 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом				
Практический раздел	0	0	8	27
Тема 9 Легкая атлетика. Тема 10 Спортивные игры. Тема 11 Плавание. Тема 12 Методика судейства по видам спорта. Тема 13 Лыжная подготовка				
ИТОГО по 1-му семестру	8	0	8	54
ИТОГО по дисциплине	8	0	8	54

#### 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 (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в 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	Оплетин А. А., Паначев В. Д. Развитие стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры : методическое пособие. Пермь : Изд-во ПНИПУ, 2017. 94 с. 6,0 усл. печ. л.	5
3	Павлютина Л. Ю., Ляликова Н. Н., Мараховская О. В. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие. Москва : Советский спорт, 2021. 124 с. 8,00 усл. печ. л.	1

4	Паначев В. Д. Профессионально-прикладная физическая культура студентов технического университета : учебное пособие. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2010. 96 с.	20
5	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура : Учеб. пособие. М. : Academia, 2002. 149 с.	10
6	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
7	Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе : учебное пособие / Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Фаина О. О., Эммерт М. С. Москва : Советский спорт, 2021. 128 с. 8,00 усл. печ. л.	1
<b>2. Дополнительная литература</b>		
<b>2.1. Учебные и научные издания</b>		
1	Аликина Н.А., Юдина М.Н. Настольный теннис для начинающих : Метод. разработка. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2000. 29 с.	9
2	Паначев В. Д. Снайперы Пермского края. Пермь : Изд-во ПГТУ, 2010. 103 с.	2
3	Паначев В. Д., Палкин А. В. Основы лыжной подготовки студентов технического вуза : учебно-методическое пособие для вузов. Пермь : Изд-во ПНИПУ, 2012. 120 с. 7,65 усл. печ. л.	6
<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	Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов. Москва : Academia, 2000. 288 с.	3
<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	Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/industry">http://www.minsport.gov.ru/industry</a>	сеть Интернет; свободный доступ
Дополнительная литература	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>	сеть Интернет; свободный доступ
Дополнительная литература	Физкультура и спорт [Электронный ресурс] : журнал.	<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.	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
------------------------------