

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:** 21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии  
(код и наименование направления)

**Направленность:** Технология бурения нефтяных и газовых скважин (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	Знает: - основные дефиниции физической культуры; - научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека	Контрольная работа
УК-7	ИД-2УК-7	Умеет: - выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять различные общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессиональноприкладной физической подготовки; - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием	Контрольная работа
УК-7	ИД-3УК-7	Владеет:	Владеет навыками оценки,	Зачет

Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
		<p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;</p> <p>- методами самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом;</p> <p>- ценностями физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности.</p>	контроля и управления состоянием физического развития; определения 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:	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				
Теоретический раздел	8	0	0	22
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	16	22
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	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 (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	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.znaniyum.com/catalog.php">http://www.znaniyum.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.znaniyum.com/catalog.php">http://www.znaniyum.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
------------------------------