

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

**Пермский национальный исследовательский
политехнический университет**
Образовательный центр г. Когалым

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по образовательной деятельности

 А.Б. Петроченков

"29" июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Прикладная физическая культура - элективные модули дисциплины по видам спорта
Форма обучения	Очная
Уровень высшего образования	Специалист
Общая трудоемкость (час., (ЗЕТ))	328 (0)
Специальность	21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии

Пермь 2023

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: - научно-практические	Знает уровень требований и	Собеседование

		<p>основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. 	<p>принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.</p>	
УК-7	ИД-2УК-7	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; - выполнять простейшие приёмы релаксации. 	<p>Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.</p>	Зачет
УК-7	ИД-3УК-7	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности. 	<p>Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	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: 1.1. Контактная аудиторная работа, из них:	328	36	72	36	72	56	56
- 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	328	36	72	36	72	56	56

трудоемкость дисциплины							
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--

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
1й семестр				
Тема 1. Общефизическая подготовка				
Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития скоростных способностей. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости.	0	0	16	0
Тема 2. Занятия по видам спорта				
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.	0	0	18	0
Итого за 1й семестр	0	0	34	0
2й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта				
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.	0	0	70	0
Итого за 2й семестр	0	0	70	0
3й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта				
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.	0	0	34	0
Итого за 3й семестр	0	0	34	0
4й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта				
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.	0	0	70	0
Итого за 4й семестр	0	0	70	0
5й семестр				

Тема 1. Занятия по видам спорта				
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.	0	0	54	0
Итого за 5й семестр	0	0	54	0
6й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта				
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.	0	0	54	0
Итого за 6й семестр	0	0	54	0
Итого по дисциплине	0	0	316	0

Примерная тематика 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

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,

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

Не используется

6.2. Электронная учебно-методическая литература

Вид литературы	Наименование разработки	Ссылка на информационный ресурс	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / авторизованный доступ)
Основная литература	Арутюнян Т. Г. Профессионально-прикладная физическая культура. Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. 108 с.	https://elib.pstu.ru/Record/RULAN-RU-LAN-BOOK-269930	сеть Интернет; авторизованный доступ
Дополнительная литература	Паначев В. Д. Социально-биологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Д. Паначев, А. С. Сырчиков, А. Б. Лопатина. - Пермь: Изд-во ПГТУ, 2010.	http://elib.pstu.ru/Record/RUPNRP-Uelib3109	сеть Интернет; авторизованный доступ
Дополнительная литература	Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Замятина Н. В. Гандбол на учебных занятиях по дисциплине «Прикладная	https://elib.pstu.ru/Record/RULAN-RU-LAN-BOOK-250136	сеть Интернет; авторизованный доступ

	физическая культура» для студентов неспециализированн х вузов : учебно- методическое пособие. Волгоград : ВолгГМУ, 2022. 112 с.		
--	---	--	--

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

Не требуется

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
Практическое занятие	Спортивный инвентарь

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**
Образовательный центр г.Когалым

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
"Прикладная физическая культура - элективные модули дисциплины по
видам спорта"**

Форма обучения	Очная
Уровень высшего образования	Специалист
Общая трудоемкость (час., (ЗЕТ))	328 (9)
Специальность	21.05.06 Нефтегазовая техника и технологии
Курс: 1,2,3	Семестр: 1,2,3,4,5,6
Зачет: 1,2,3,4,5,6 семестр	

Пермь 2023

Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Прикладная физическая культура - элективные модули дисциплины по видам спорта" является частью (приложением) к рабочей программе дисциплины (РПД). ФОС 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. ФОС 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 "Прикладная физическая культура - элективные модули дисциплины по видам спорта" запланировано в течение шести семестров (1,2,3,4,5 и 6 семестров учебного плана).

Предусмотрены практические занятия, а также самостоятельная работа студентов. В рамках освоения учебного материала дисциплины формируется компоненты компетенций знать, уметь, владеть, указанные в РПД, которые выступают в качестве контролируемых результатов обучения по дисциплине.

Контроль уровня усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных владений осуществляется в рамках текущего, рубежного и промежуточного контроля в ходе практических занятий, а также на зачете (табл. 1.1)

Таблица 1.1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине

Контролируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВы)	Вид контроля				
	Текущий		Рубежный		Итоговый
	С	ТО	ОПР	Т	Экзамен
Усвоенные знания					
3.1. Знает: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	С	ТО	ОПР	Т	ТВ ПЗ КЗ

Освоенные умения					
У.1. Умеет: - применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений; - выполнять простейшие приёмы релаксации.	С	ТО	ОПР	Т	ТВ ПЗ КЗ
Приобретенные владения					
В.1. Владеет: - навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности.	С	ТО	ОПР	Т	ТВ ПЗ КЗ

С - собеседование по теме; ТО - коллоквиум (теоретический опрос); КЗ - кейс-задача (индивидуальное задание); ОПР - отчет по лабораторной работе; ОПР - отчет по практической 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 форме зачета, проводимая с учетом результатов текущего и рубежного контроля.

2. 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 обучающихся, 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 Специалиста, специалитета и магистратуры в ПНИПУ" предусмотрены следующие виды и периодичность текущего контроля успеваемости обучающихся:

- входной контроль с целью контроля исходного уровня подготовленности обучающегося и его соответствия предъявляемым требованиям для изучения данной дисциплины;

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

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

- рубежный контроль по дисциплине, проводимый на следующей неделе после прохождения каждого теоретического раздела дисциплины, и промежуточный, осуществляемый во время каждого контрольного мероприятия внутри тематического раздела дисциплины;

- межсессионная аттестация с целью единовременного подведения 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 в форме собеседования или выборочного теоретического опроса студентов проводится по каждой теме. Результаты по 4-балльной шкале оценивания заносятся в книжку преподавателя и учитываются в виде интегральной оценки при проведении промежуточной аттестации.

2.2. Рубежный контроль

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

2.2.1 Рубежный контроль для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Примерные темы рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика вида заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями

3. Применение других средств физической культуры при данном виде заболевания.

4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном виде заболевания.

5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

6. Состояние физической культуры и спорта в современном обществе.

7. Сравнительный анализ систем физической культуры в развитых странах.

8. Деятельностная сущность физической культуры в повседневной жизни и профессиональной деятельности специалистов данного направления подготовки.

9. Сравнительный анализ систем физического воспитания различных стран (Россия и две страны, в которых наибольшая продолжительность жизни населения).

10. Ценностные ориентации и отношения к физической культуре студентов вуза (на примере своего курса).

2.3. Промежуточная аттестация (итоговый контроль по дисциплине)

Допуск к промежуточной аттестации осуществляется по результатам текущего и рубежного контроля. Условиями допуска являются положительная интегральная оценка по результатам текущего и рубежного контроля, а также успешная защита отчетов по всем практическим занятиям.

Промежуточная аттестация в форме зачета по дисциплине проводится по билетам. Билет содержит теоретический вопрос для проверки усвоенных знаний, практическое задание для проверки освоенных умений и комплексное задание для контроля уровня приобретенных владений всех заявленных компетенций.

Билет формируется таким образом, чтобы в него попали теоретические вопросы и практические задания, контролирующие уровень сформированности всех заявленных компетенций. Форма билета представлена в общей части ФОС образовательной программы.

2.3.1. 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.

2.3.2. Контрольные задания для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Составить комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении сидя.
3. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении стоя.
4. Составить комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц живота

3. Критерии оценивания уровня сформированности компонентов и компетенций

3.1 Оценка уровня сформированности компонентов компетенций

При оценке уровня сформированности компетенций путем выборочного контроля в процессе промежуточной аттестации считается, что полученная оценка за компонент проверяемой компетенции обобщается на соответствующий компонент всех компетенций, формируемых в рамках данной учебной дисциплины.

Типовые критерии и шкалы оценивания уровня сформированности компонентов компетенций приведены в общей части ФОС образовательной программы.

3.2. Оценка уровня сформированности компетенций

Общая оценка уровня сформированности всех компетенций проводится путем агрегирования оценок, полученных студентом за каждый компонент формируемых компетенций. Все результаты контроля заносятся в оценочный лист и заполняются преподавателем по итогам промежуточной аттестации с учетом результатов текущего и рубежного контроля в виде интегральной оценки по 4-х балльной шкале.

Форма оценочного листа и требования к его заполнению приведены в общей части ФОС образовательной программы.

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

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