



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Чайковский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
**Пермский национальный исследовательский
политехнический университет**



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
Н.В. Лобов

« 02 » 09 / 2019 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 (0)**

(часы (ЗЕ))

Направление подготовки: **08.03.01 Строительство**

(код и наименование направления)

Направленность: **Промышленное и гражданское строительство**

(наименование образовательной программы)

1. Общие положения

1.1. Цели и задачи дисциплины

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

Задачи:

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

- физическая культура и спорт как часть общей культуры общества;

- основные понятия, термины физической культуры и спорта - «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физические упражнения», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация»;

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;

- прикладные виды спорта;

1.3. Входные требования

Не предусмотрены

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 ук-7 Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека ИД-2 ук-7 Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для	Теоретические вопросы. Индивидуальное задание

	последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием ИД-3 ук-7 Владеет навыками оценки, 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	2	3	4	5	6
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	328	36	72	36	72	54	54
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	52	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	+	+	+	+	+	+	+
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 семестр				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	16	-
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости	-	-	4	-
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных	-	-	4	-

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
способностей				
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	-	-	4	-
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости	-	-	4	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	12	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	4	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	4	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	2	-
Тема 4. Соревновательная практика	-	-	2	-
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	-	-	6	-
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	4	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	2	-
ИТОГО по 1 семестру	-	-	34	-
2 семестр				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	32	-
Тема 1. Развитие силовых способностей	-	-	8	-
Тема 2. Развитие гибкости	-	-	8	-
Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	8	-
Тема 4. Развитие общей выносливости	-	-	8	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	24	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	6	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	6	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	6	-
Тема 4. Подготовка и проведение соревнований	-	-	6	-
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	-	-	14	-
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	8	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	6	-
ИТОГО по 2 семестру	-	-	70	-
3 семестр				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	16	-
Тема 1. Развитие силовых способностей	-	-	4	-
Тема 2. Развитие гибкости	-	-	4	-
Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	4	-
Тема 4. Развитие общей выносливости	-	-	4	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	10	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	2	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	2	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	2	-
Тема 4. Подготовка и проведение соревнований	-	-	2	-
Тема 5. Судейская практика	-	-	2	-
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая</i>	-	-	8	-

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
<i>подготовка бакалавра</i>				
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	4	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	4	-
ИТОГО по 3 семестру	-	-	34	-
4 семестр				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	32	-
Тема 1. Развитие силовых способностей	-	-	8	-
Тема 2. Развитие гибкости	-	-	8	-
Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	8	-
Тема 4. Развитие общей выносливости	-	-	8	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	24	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	6	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	6	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	6	-
Тема 4. Подготовка и проведение соревнований	-	-	4	-
Тема 5. Судейская практика	-	-	2	-
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	-	-	14	-
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	8	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	6	-
ИТОГО по 4 семестру	-	-	70	-
5 семестр				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	24	-
Тема 1. Развитие силовых способностей	-	-	6	-
Тема 2. Развитие гибкости	-	-	6	-
Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	6	-
Тема 4. Развитие общей выносливости	-	-	6	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	24	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	8	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	8	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	8	-
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	-	-	4	-
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	2	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	2	-
ИТОГО по 5 семестру	-	-	52	-
6 семестр				
<i>Раздел 1. Общефизическая подготовка бакалавра</i>	-	-	24	-
Тема 1. Развитие силовых способностей	-	-	6	-
Тема 2. Развитие гибкости	-	-	6	-
Тема 3. Развитие скоростных способностей	-	-	6	-

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
Тема 4. Развитие общей выносливости	-	-	6	-
<i>Раздел 2. Занятия по видам спорта</i>	-	-	24	-
Тема 1. Специальная физическая подготовка	-	-	8	-
Тема 2. Обучение технике	-	-	8	-
Тема 3. Обучение тактике	-	-	8	-
<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра</i>	-	-	4	-
Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств	-	-	2	-
Тема 2. Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности	-	-	2	-
ИТОГО по 6 семестру	-	-	52	-
ИТОГО по дисциплине	-	-	316	-

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Развитие силовых способностей
2	Развитие гибкости
3	Развитие скоростных способностей
4	Развитие общей выносливости
5	Специальная физическая подготовка
6	Обучение технике
7	Обучение тактике
8	Подготовка и проведение соревнований
9	Методы оценки и развития профессионально-прикладных физических качеств
10	Психофизическая подготовка бакалавра к условиям профессиональной деятельности

Тематика примерных лабораторных работ

№ п.п.	Наименование темы лабораторной работы
	Не предусмотрены

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций

Практические занятия проводятся на основе интерактивного методе обучения, при котором обучающиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. При этом доминирует активность учащихся в процессе обучения. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей занятия: определяются проблемные области, формируются группы. При проведении практических занятий преследуются следующие цели: отработка у обучающихся навыков взаимодействия в составе коллектива; закрепление основ теоретических знаний

5.2. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины

При изучении дисциплины «Прикладная физическая культура – элективные модули дисциплины по видам спорта», студентам целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Приступая к изучению данной дисциплины, необходимо повторить основные положения предыдущей дисциплины: «Физическая культура и спорт».
2. Изучение дисциплины должно вестись систематически на основе предыдущих занятий.
3. После изучения какого-либо раздела рекомендуется использовать полученные знания, умения и навыки при изучении следующих разделов.

Содержание программы по дисциплине «Прикладная физическая культура – элективные модули по видам спорта» разработано на основе базового компонента «Физическая культура», ориентированного на формирование основ физической культуры личности.

Вариативный компонент опирается на базовый, дополняет его, учитывая региональные условия и традиции развития физической культуры, и включает следующие модули по видам спорта: - баскетбол.

Практические занятия – обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, приобретение опыта творческой, практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности.

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	Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.–3-е изд., стер.– М.: КНОРУС, 2013.–240с.	4
2	Физическая культура: учебник для вузов /А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский., С.К. Рябинина.– М.: Издательство Юрайт, 2013.– 424с.	3
3	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – М.: КНОРУС,2016.–312с.	5
4	Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М.Кадыров, Д.В. Морщанина.– М.: КНОРУС,2016.–132с	5
2. Дополнительная литература		

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в библиотеке
2.1. Учебные и научные издания		
1	Физическое воспитание студентов: учебное пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов; под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов на /Д.: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 700с.	3
2	Евсеев, Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев. – 5-е изд. – Ростов на /Д.: Феникс, 2008. – 378с.	10
3	Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. –3-е изд., стер. – М.: КНОРУС,2016. –424с.	2
2.2. Нормативно-технические издания		
	Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	Консультант плюс
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 ЭБС (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
дополнительная литература	Паначев, В.Д. Социально-биологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие/ В.Д. Паначев, А.С. Сырчиков. – Пермь: Изд-воПГТУ,2010. –163с. //	Постоянная ссылка: http://elib.pstu.ru/view.php?fDocumentId=2310	авторизованный / свободный доступ) ЭБ
дополнительная литература	Физическая подготовка студентов в техническом вузе : учебное пособие / Д. А. Лобачев, И. Г. Аракелян, В. В. Калянов [и др.]. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 63 с. . — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный	Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/91806.html	авторизованный свободный доступ ЭБС

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

Вид ПО	Наименование ПО
Не предусмотрено	

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 IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
Электронно-библиотечная система Лань	https://e.lanbook.com/

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Вид занятий	Наименование необходимого основного оборудования	Количество единиц
Практические занятия	сетка волейбольная	1
	щит баскетбольный	2
	мяч баскетбольный	12
	мяч волейбольный	12
	инвентарь для силовой подготовки: перекладина	1
	шведская стенка	2
	ворота для мини-футбола	2
	мяч футбольный	6
	мячи для силовых упражнений	9
	обручи	13
	коврик туристический	20
	скамейка	8
	мяч фитбол	2
	степ-платформа	3
	гантели (3,2,1 кг)	14
	блин атлетический (5кг)	1
	резиновый эспандер	7
	скакалки	28
	тренажер беговая дорожка	1
	тренажер эллиптический	1
табло	1	

8. Фонд оценочных средств дисциплины

Описан в отдельном документе