



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Чайковский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

**Пермский национальный исследовательский
политехнический университет**



СВЕРЖДАЮ

Директор по учебной работе

Н.В. Лобов

09 _____ 2019 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: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
(код и наименование направления)

Направленность: Электроснабжение
(наименование образовательной программы)

1. Общие положения

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование умения использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- овладение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование дисциплинарных частей универсальных компетенций УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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»;
- виды физической культуры - базовая (образовательная) физическая культура, спорт, туризм, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-рекреационная физическая культура, фоновые виды физической культуры;
- средства и методы физического воспитания;
- развитие физических качеств;
- общая и специальная физическая подготовка;
- основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

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	ИД-1_{УК-7}. Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и	Теоретический вопрос, индивидуальное задание

социальной и профессиональной деятельности	<p>методы повышения уровня физического развития человека. ИД-2_{УК-7}. Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для 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.</p>	
--	---	--

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	+	+
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 семестр				
Тема 1. История физической культуры и спорта.	1	-	-	8
Тема 2. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».	1	-	-	-
Тема 3. Ваш университет – территория здорового образа жизни».	1	-	-	-
Тема 4. Современные представления о здоровом образе жизни	1	-	2	12
Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры.	2	-	2	12
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	2	12
Тема 7. Современные направления физической активности.	1	-	2	10
ИТОГО по 1 семестру	8	-	8	54
ИТОГО по дисциплине	8	-	8	54

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Современные представления о здоровом образе жизни
2	Социально-биологические основы физической культуры.
3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
4	Современные направления физической активности.

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 метода 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 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	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. Рябина. – 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. Морщина. – М.: КНОРУС, 2016. – 132с.	5
2. Дополнительная литература		
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.:	10

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в библиотеке
	Феникс, 2008. – 378с.	
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-во ПГТУ, 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. 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/

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

Вид ПО	Наименование ПО
Операционные системы	Windows XP, Лицензия Microsoft Open License №42615552;
Офисные приложения	Microsoft Office 2007, Лицензия Microsoft Open License №42661567.

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Вид занятий	Наименование необходимого основного оборудования	Количество единиц
Лекции (ауд.47)	Лекционная аудитория, укомплектованная стандартным набором мебели: рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя. Технические средства обучения: мультимедиа комплекс в составе мультимедиа проектор потолочного крепления, ноутбук, проекционный экран. Доска аудиторная для написания мелом.	1
		64
		1
		1
Практические занятия (ауд.47)	Лекционная аудитория, укомплектованная стандартным набором мебели: рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя. Технические средства обучения: мультимедиа комплекс в составе мультимедиа проектор потолочного крепления, ноутбук, проекционный экран. Доска аудиторная для написания мелом.	1
		64
		1
		1

8. Фонд оценочных средств дисциплины

Описан в отдельном документе