




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:** 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:** 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств  
(код и наименование направления)

**Направленность:** Автоматизация технологических процессов и производств в машиностроении и энергетике  
(наименование образовательной программы)

# 1. Общие положения

## 1.1. Цели и задачи дисциплины

**Цель** формирование 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;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 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 методики 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                              |
|---|---|--|
| <b>УК-7.</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>ИД-1</b> ук-7<br>Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.<br><b>ИД-2</b> ук-7<br><b>Умеет</b> проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.<br><b>ИД-3</b> ук-7<br><b>Владеет навыками</b> оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Теоретический вопрос, индивидуальное задание |

### 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)  | 52          | 52                                 |
| 2. Промежуточная аттестация/контактная работа  | 2/2         | 2/2                                |
| Экзамен  | -           | -                                  |
| Дифференцированный зачет   | -           | -                                  |
| Зачет/контактная работа  | 2/2         | 2/2                                |
| 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        | 10   |
| Тема 7. Современные направления физической активности.                     | 1   | -        | 2        | 10   |
| <b>ИТОГО по дисциплине</b>   | <b>8</b>                                  | <b>-</b> | <b>8</b> | <b>52</b>                                    |

#### 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<br>(автор, заглавие, вид издания, место, издательство,<br>год издания, количество страниц)   | Количество экземпляров<br>в библиотеке |
|-------------------------------|---|--|
| <b>1. Основная литература</b> |   |  |
| 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. Богаченко, 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.  | 5                                      |

| № п/п   | Библиографическое описание<br>(автор, заглавие, вид издания, место, издательство,<br>год издания, количество страниц)  | Количество экземпляров<br>в библиотеке |
|---|--|--|
|   | – М.: КНОРУС, 2016.–312с.  |  |
| 4   | Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М.Кадыров, Д.В. Морщанина.– М.: КНОРУС, 2016.–132с   | 5                                      |
| <b>2. Дополнительная литература</b>                                       |  |  |
| <b>2.1. Учебные и научные издания</b>                                     |  |  |
| 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                                      |
| <b>2.2. Нормативно-технические издания</b>                                |  |  |
|   | Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»   | Консультант плюс                       |
| <b>3. Методические указания для студентов по освоению дисциплины</b>      |  |  |
|   | не используется  |  |
| <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 ЭБС<br>(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: <a href="http://elib.pstu.ru/view.php?fDocumentId=2310">http://elib.pstu.ru/view.php?fDocumentId=2310</a>                       | 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91806.html">http://www.iprbookshop.ru/91806.html</a> | 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 | <a href="http://lib.pstu.ru/">http://lib.pstu.ru/</a>               |
| Электронно-библиотечная система IPRbooks  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> |
| Электронно-библиотечная система Лань  | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>         |

### 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:   | 1                 |
|                               | рабочие места обучающихся,   | 64                |
|                               | рабочее место преподавателя.   | 1                 |
|                               | Технические средства обучения: мультимедиа комплекс в составе мультимедиа проектор потолочного крепления, ноутбук, проекционный экран. | 1                 |
|                               | Доска аудиторная для написания мелом.  |                   |
| Практические занятия (ауд.47) | Лекционная аудитория, укомплектованная стандартным набором мебели:   | 1                 |
|                               | рабочие места обучающихся,   | 64                |
|                               | рабочее место преподавателя.   | 1                 |
|                               | Технические средства обучения: мультимедиа комплекс в составе мультимедиа проектор потолочного крепления, ноутбук, проекционный экран. | 1                 |
|                               | Доска аудиторная для написания мелом.  |                   |

### 8. Фонд оценочных средств дисциплины

|                              |
|------------------------------|
| Описан в отдельном документе |
|------------------------------|