



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

07 » 09

2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: Физическая культура и спорт  
(наименование)

Форма обучения: очно-заочная  
(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 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;
- 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 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> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД-1<sub>УК-7</sub>.</b> <b>Знает</b> уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека. <b>ИД-2<sub>УК-7</sub>.</b> <b>Умеет</b> проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим	Теоретический вопрос, индивидуальное задание

	состоянием. <b>ИД-Зук-7.</b> <b>Владеет навыками</b> 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
		3
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	10	10
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:		
- лекции (Л)	4	4
- лабораторные работы (ЛР)	-	-
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	4	4
- контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
- контрольная работа	-	-
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
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
Тема 1. История физической культуры и спорта.	1	-	-	8
Тема 2. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».	1	-	-	12
Тема 3. Ваш университет – территория здорового образа жизни».	1	-	-	12
Тема 4. Современные представления о здоровом образе жизни	1	-	-	13
Тема 5. Социально-биологические основы физической культуры.	-	-	2	13
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	2	12

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
<b>ИТОГО по семестру</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>62</b>

### Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Социально-биологические основы физической культуры.
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

### 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
<b>1. Основная литература</b>		

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в библиотеке
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. Морщинина.– 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 (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:	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

электронный		
-------------	--	--

### 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
------------------------------