

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Лысьвенский филиал
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Пермский национальный исследовательский
политехнический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

А.Б. Петроченков

04

2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Прикладная физическая культура - элективные модули дисциплины
по видам спорта

(наименование)

Форма обучения: очная/очно-заочная

(очная/очно-заочная/заочная)

Уровень высшего образования: бакалавриат

(бакалавриат/специалитет/магистратура)

Общая трудоёмкость: 328

(часы (ЗЕ))

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

(код и наименование направления)

Направленность: Цифровая экономика и управление на предприятиях машино-
строения

(наименование образовательной программы)

Доцент с обязанностями
зав.кафедрой ОНД,
канд.пед.наук



Е.Н. Хаматнурова

Согласовано

Начальник УМУ

канд.техн.наук, доцент



Д.С. Репецкий

Начальник
учебно-методического отдела
ЛФ ПНИПУ



Т.В. Пашкина

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
-------------	-------------------	---	--	-----------------

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	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные дефиниции физической культуры; - научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. 	<p>Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.</p>	Собеседование
УК-7	ИД-2УК-7	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять различные общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки; - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. 	<p>Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.</p>	Контрольная работа

УК-7	ИД-ЗУК-7	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - методами самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. 	<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 очная форма обучения

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	56	56
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	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	+	+	+	+	+	+	+
Курсовой проект (КП)							
Курсовая работа (КР)							
Общая трудоемкость дисциплины	328	36	72	36	72	56	56

4. Содержание дисциплины очная форма обучения

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

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
ИТОГО по 2-му семестру	0	0	70	0
3-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	34	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 3-му семестру	0	0	34	0
4-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	70	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 4-му семестру	0	0	70	0
5-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	54	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 5-му семестру	0	0	54	0
6-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	54	0
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 6-му семестру	0	0	54	0
ИТОГО по дисциплине	0	0	316	0

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Занятия по видам спорта
2	Общефизическая подготовка

5. Организационно-педагогические условия

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; отработка у обучающихся навыков взаимодействия в составе коллектива; закрепление основ теоретических знаний.

При проведении учебных занятий используются 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 практических занятий и на самостоятельную работу.
4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается 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	Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / Л.А.Рапорт. –М.: Альфа-М, 2010.-336 с.	10
2	Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2016. – 216 с.	10
3	Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие/ Н.В. Решетников.-4-е изд., стер. – М.: ИЦ Академия, 2008.-152 с.	25
2. Дополнительная литература		
2.1. Учебные и научные издания		
1	Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб.пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ИЦ Академия, 2005. – 272 с.	5
2	Голощاپов, Б.Р. История физической культуры и спорта : для	5

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в библиотеке
	высш. пед. учеб.заведений / Б.Р. Голощапов. – М. : Академия, 2004. – 312 с.	
3	Физическая культура и физическая подготовка [электронный ресурс] : учебник / под ред. В.Я. Кикотья, И.С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – с.	1
2.2. Периодические издания		
1	ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005-2022 гг.	
2.3. Нормативно-технические издания		
	Не используется	
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)
<i>Основная</i>	Пожидаев, В. П. Физическая культура : методические рекомендации / В. П. Пожидаев. — Тверь : Тверская ГСХА, 2019. — 26 с.	https://e.lanbook.com/book/134200	Сеть Интернет/авторизованный
<i>Основная</i>	Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Чернотуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с.	https://e.lanbook.com/book/164631	Сеть Интернет/авторизованный
<i>Основная</i>	Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Чернотуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с.	https://e.lanbook.com/book/164631	Сеть Интернет/авторизованный
<i>Основная</i>	Паначев, В.Д. Профессионально-прикладная физическая	https://elib.pstu.ru/docview/2309	Сеть Интернет/авторизованный

	культура студентов технического университета: учеб.пособие [Электронный ресурс] / В.Д. Паначев. - Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2010. - 97 с.		нный
<i>Основная</i>	Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов : учебное пособие / Т. А. Зенкова. — 2-е изд., доп. — Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. — 152 с.	https://e.lanbook.com/book/153534	Сеть Интернет/авторизованный
<i>Основная</i>	Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с.	https://www.iprbookshop.ru/84178.html	Сеть Интернет/авторизованный
<i>Дополнительная</i>	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с.	https://www.iprbookshop.ru/100141.html	Сеть Интернет/авторизованный
<i>Дополнительная</i>	Паначев В.Д. Социально-биологические основы физической культуры и спорта: учеб.пособие [Электронный ресурс] / В.Д. Паначев, А.С. Сырчиков, А.Б. Лопатина. - Пермь: Изд-во Перм. гос. техн. ун-та, 2010.- 163 с.	https://elib.pstu.ru/docview/2310	Сеть Интернет/авторизованный
<i>Дополнительная</i>	Леготкин А.Н. Организация научных исследований по физической культуре : учеб.-метод, пособие / А.Н. Леготкин. Л.Р. Леготкина, В. Д. Паначев. - Пермь : Изд-во Перм. нац. исслед. политехн. ун-та, 2013. -141 с.	https://elib.pstu.ru/docview/345	Сеть Интернет/авторизованный
<i>Периодические издания</i>	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и	https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=79882	Сеть Интернет/авторизованный

	здоровья им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург) Эл. архив номеров		
<i>Методические указания для студентов по освоению дисциплины</i>	Ревенко, Е. М. Элективные курсы по физической культуре и спорту: задания для студентов специальной медицинской группы : методические указания / Е. М. Ревенко. — 2-е изд., дериват. — Омск :СИБАДИ, 2021. — 17 с.	https://e.lanbook.com/book/176617	<i>Сеть Интернет/авторизованный</i>
<i>Методические указания для студентов по освоению дисциплины</i>	Учебно-методический комплекс дисциплины «прикладная физическая культура - элективные модули по видам спорта» основных профессиональных образовательных программ подготовки бакалавров всех направлений Методические указания по организации практических занятий. Лысьва,2020	\\mserv\elcat\Электронные пособия	<i>Локальная сеть/свободный</i>
<i>Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента</i>	Учебно-методический комплекс дисциплины «прикладная физическая культура - элективные модули по видам спорта» основных профессиональных образовательных программ подготовки бакалавров всех направлений Методические указания по организации ,выполнению и контролю самостоятельной работы студентов. Лысьва,2020	\\mserv\elcat\Электронные пособия	<i>Локальная сеть/свободный</i>

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

Вид ПО	Наименование ПО
Офисные приложения	Программный комплекс – Microsoft Office (Академическая лицензия) Справочно-правовая система Консультант Плюс версия Проф MozillaFirefox свободно-распространяемое

6.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Наименование БД	Ссылка на информационный ресурс
Научная библиотека Пермского национального исследовательского политехнического университета	http://lib.pstu.ru/
Электронно-библиотечная система Лань	http://e.lanbook.ru/
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	Количество единиц
Практическое занятие	Инвентарь для спортивных игр	
Практическое занятие	Маты гимнастические	
Практическое занятие	Мостик гимнастический	
Практическое занятие	Канат	
Практическое занятие	Турник МАРСИ ДН-8130	
Практическое занятие	Кольцо баскетбольное метал. № 7	2 шт
Практическое занятие	Крепления пристенные универсальные К.О.В.	
Практическое занятие	перекладина гимнаст. универсальная	
Практическое занятие	Ферма баскетбольная	2шт
Практическое занятие	Щит баск. тренир. с фермой, кольцо (1200*900), фанера	2шт

Практическое занятие	Щит баскетбольный 1050*1800	2 шт.
Практическое занятие	Мяч в/б	20 шт.
Практическое занятие	Мяч в/б Mikasa MVA 300 р.5 син./желт.	
Практическое занятие	Мяч б/б	26 шт.
Практическое занятие	Мяч ф/б	4 шт.
Практическое занятие	Мяч гимнастический	10 шт.
Практическое занятие	Льжи FISHER	4 шт.
Практическое занятие	Льжи	17 шт.
Практическое занятие	Льжи пластиковые	8 шт.
Практическое занятие	Обруч	8 шт.
Практическое занятие	Ролик для пресса	10 шт.
Практическое занятие	Скакалка	22 шт.
Практическое занятие	Гантели	56 шт.
Практическое занятие	Коньки	1 шт.
Практическое занятие	Стол теннисный	2 шт.
Практическое занятие	Сетка н/теннис	1 шт.
Практическое занятие	Сетка волейбольная	1 шт.
Практическое занятие	Стенка гимнастическая	10 шт.
Практическое занятие	Тренажер силовой	
Практическое занятие	Тренажер SINGLE 2768 LS 1010	
Практическое занятие	Компьютер	
Практическое занятие	Принтер лазерный LaserJet P1102	

8. Фонд оценочных средств дисциплины

Описан в отдельном документе

Приложение 1

3. Объем и виды учебной работы (очно-заочная форма обучения)

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:	12	2	2	2	2	2	2
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:							
- лекции (Л)							
- лабораторные работы (ЛР)							
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)							
- контроль самостоятельной работы (КСР)	12	2	2	2	2	2	2
- контрольная работа							
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	316	34	70	34	70	54	54
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 (очно-заочная форма обучения)

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

Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
ИТОГО по 2-му семестру	0	0		70
3-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0		34
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 3-му семестру	0	0	0	34
4-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	0	70
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 4-му семестру	0	0	0	70
5-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	0	54
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 5-му семестру	0	0	0	54
6-й семестр				
Тема 1. Занятия по видам спорта	0	0	0	54
Специальная физическая подготовка. Обучение технике вида спорта. Обучение тактике вида спорта. Соревновательная практика. Судейская практика.				
ИТОГО по 6-му семестру	0	0	0	54
ИТОГО по дисциплине	0	0	0	316

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Занятия по видам спорта
2	Общефизическая подготовка