

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

« 06 » 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: Физическая культура и спорт
(наименование)

Форма обучения: очная/заочная
(очная/очно-заочная/заочная)

Уровень высшего образования: бакалавриат
(бакалавриат/специалитет/магистратура)

Общая трудоёмкость: 72 (2)
(часы (ЗЕ))

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
(код и наименование направления)

Направленность: Правоведение и правоохранительная деятельность
(наименование образовательной программы)

1. Общие положения

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - 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.

1.2. Изучаемые объекты дисциплины

Задачи дисциплины сводятся к:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- изучение 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 физкультурноспортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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 обуче-	Средства оценки
УК-7	ИД-1УК-7	Знать: 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.	Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.	Контрольная работа
УК-7	ИД-2УК-7	Уметь: 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.	Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.	Контрольная работа

Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обуче-	Средства оценки
УК-7	ИД-ЗУК-7	Владеть: - 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.	Владеет навыками оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Зачет

3. Объем и виды учебной работы очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		1
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	46	46
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)	36	36
- контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
- контрольная работа		
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	24	24
2. Промежуточная аттестация		
Экзамен		
Дифференцированный зачет		
Зачет	+ (2)	+ (2)
Курсовой проект (КП)		
Курсовая работа (КР)		
Общая трудоемкость дисциплины	72	72

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
1-й семестр				
МОДУЛЬ 1 Физическая культура и спорт				
ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные понятия. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности.	1	0	0	2
ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	1	0	0	2
ТЕМА 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	0	2	4
ТЕМА 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические принципы физиче-	1	0	0	2

ского воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.				
ТЕМА 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	1	0	0	2
ТЕМА 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спор-	1	0	2	4

тивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.				
ТЕМА 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	1	0	2	2
ТЕМА 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.	1	0	2	2
МОДУЛЬ 2 Основы военной подготовки				
Раздел Общевоинские уставы ВС РФ	0	0	6	1
ТЕМА 9. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание. Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов.			2	

Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. Единоначалие. Начальники и подчиненные. Старшие и младшие. Приказ и приказание. Порядок отдачи и выполнение приказа. Воинская вежливость и воинская дисциплина военнослужащих.				
ТЕМА 10. Внутренний порядок и суточный наряд. Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок. Суточный наряд роты, его предназначение, состав. Дневальный, дежурный по роте. Развод суточного наряда.			2	
ТЕМА 11. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Обязанности разводящего, часового.			2	
Раздел Строевая подготовка	0	0	4	1
ТЕМА 12. Строевые приемы и движение без оружия. Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих передпостроением и в строю. Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.			4	
Раздел Огневая подготовка из стрелкового оружия	0	0	8	1
ТЕМА 13. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.			2	

ТЕМА 14. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7. Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат. Сборка разборка пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению. Сборка разборка АК-74, РПК-74 и подготовка их к боевому применению. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению.			4	
ТЕМА 15. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия. Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб. Меры безопасности при проведении стрельб и проверка усвоения знаний и мер безопасности при обращении со стрелковым оружием. Выполнение норматива №1 курса стрельб из стрелкового оружия.			2	
Раздел Основы тактики общевойсковых подразделений			10	1
ТЕМА 16. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Назначение, структура мотострелковых и танковых подразделений сухопутных войск, их задачи в бою. Боевое предназначение входящих в них подразделений. Тактико-технические характеристики основных образцов вооружения и техники ВС РФ.			2	

ТЕМА 17. Основы общевойскового боя. Сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды. Способы ведения современного общевойскового боя и средства вооруженной борьбы.			2	
ТЕМА 18. Основы инженерного обеспечения. Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений. Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики. Полевые фортификационные сооружения: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища.			2	
ТЕМА 19. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии США. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии Германии.			4	
ИТОГО по 1-му семестру	8	0	36	24
ИТОГО по дисциплине	8	0	36	24

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Лёгкая атлетика.
2	Спортивные игры.
3	Общая физическая подготовка.
4	Спортивные секции.
5	Основы тактики общевойсковых подразделений: Общевойсковые уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание. Внутренний порядок и суточный наряд. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы.
6	Строевая подготовка: Строевые приемы и движение без оружия.

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
7	Огневая подготовка из стрелкового оружия: Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия.
8	Основы тактики общевойсковых подразделений: Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Основы общевойскового боя. Основы инженерного обеспечения. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника.

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций

Проведение лекционных занятий по дисциплине основывается на активном методе обучения, при котором учащиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия, отвечающие на вопросы преподавателя. Вопросы преподавателя нацелены на активизацию процессов усвоения материала, а также на развитие логического мышления. Преподаватель заранее намечает список вопросов, стимулирующих ассоциативное мышление и установление связей с ранее освоенным материалом.

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 интерактивные лекции, 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 отчетов по 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	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	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : для высш. пед. учеб.заведений / Б.Р. Голощапов. – М. : Академия, 2004. – 312 с.	5
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	
	ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005- 2022 г.г.	
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 ре- сурс	Доступность ЭБС (сеть Интернет / локальная сеть; авторизован- ный / свободный доступ)
Основная	Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт : учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им.	https://e.lanbook.com/book/226094	сеть Интернет/ авторизованный

	В.Р. Филиппова, 2020. — 405 с.		
<i>Основная</i>	Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с.	https://e.lanbook.com/book/112555	<i>сеть Интернет/ авторизованный</i>
<i>Основная</i>	Физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очилов. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с.	https://e.lanbook.com/book/154295	<i>сеть Интернет/ авторизованный</i>
<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://elibrary.pstu.ru/docview/345	<i>сеть Интернет/ авторизованный</i>
<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://elibrary.pstu.ru/docview/2310	<i>сеть Интернет/ авторизованный</i>
<i>Дополнительная</i>	Булдашева, О. В. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / О. В. Булдашева. — Шадринск : ШГПУ, 2021. — 96 с.	https://e.lanbook.com/book/196837	<i>сеть Интернет/ авторизованный</i>
<i>Дополнительная</i>	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : СФУ, 2019. — 56 с.	https://e.lanbook.com/book/157654	<i>сеть Интернет/ авторизованный</i>
<i>Дополнительная</i>	Шульдешов, Л. С. Общая тактика. Взвод, отделение, танк / Л. С. Шульдешов, В. А. Софронов, Б. В. Федоров. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 192 с. — ISBN 978-5-507-46143-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	https://e.lanbook.com/book/298544	<i>сеть Интернет/ авторизованный</i>

Дополнительная	Огневая подготовка : учебное пособие / С. Н. Денисенко, А. Ю. Смирнов, А. М. Хрусталеv, И. Г. Штеренберг. — Санкт-Петербург : СПбГТИ (ТУ), 2023. — 214 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	https://e.lanbook.com/book/353834	сеть Интернет/ авторизованный
Дополнительная	Хрусталеv, А. М. Строевая подготовка : учебно-методическое пособие / А. М. Хрусталеv, И. Г. Штеренберг. — Санкт-Петербург : СПбГТИ (ТУ), 2023. — 59 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	https://e.lanbook.com/book/353831	сеть Интернет/ авторизованный
Дополнительная	Основы военной подготовки : учебное пособие / С. Н. Денисенко, А. Ю. Смирнов, А. М. Хрусталеv, И. Г. Штеренберг. — Санкт-Петербург : СПбГТИ (ТУ), 2023. — 779 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	https://e.lanbook.com/book/353828	сеть Интернет/ авторизованный
Нормативно-правовые издания	Военная доктрина Российской Федерации.	http://www.consultant.ru/	Локальная сеть/свободный
	Сборник общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.		
	Федеральный закон от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями и дополнениями).		
	Федеральный закон от 27 мая 1998 года № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих» (с изменениями и дополнениями).		
	Указ Президента РФ от 16.09.1999 № 1237 «Вопросы прохождения военной службы» (вместе с «Положением о порядке прохождения военной службы»).		

	Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 2		
	Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 3.		
<i>Методические указания для студентов по освоению дисциплины, Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента</i>	Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура и спорт» основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров всех направлений Методические указания по организации практических работ и самостоятельной работы студентов, Лысьва 2019	\\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
Операционная система	ОС Windows 7 (Подписка Azure Tools for Teaching);
Офисные приложения	Программный комплекс – Microsoft Office (Академическая лицензия)

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 университет	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
Практические занятия	Инвентарь для спортивных игр	
	Маты гимнастические	
	Мостик гимнастический	
	Канат	
	Турник МАРСИ ДН-8130	
	Кольцо баскетбольное метал. № 7	2
	Крепления пристенные универсальные К.О.В. перекладина гимнаст. универсальная	
	Ферма баскетбольная	2
	Щит баск. тренир. с фермой, кольцо (1200*900), фанера	2
	Щит баскетбольный 1050*1800	2
	Мяч в/б	20
	Мяч в/б Mikasa MVA 300 p.5 син./желт.	5
	Мяч б/б	26
	Мяч ф/б	4
	Мяч гимнастический	10
	Лыжи FISHER	4
	Лыжи	17
	Лыжи пластиковые	8
	Обруч	8
	Ролик для пресса	10
	Скакалка	22
	Гантели	56
	Коньки	1
	Стол теннисный	2
	Сетка н/теннис	1
	Сетка волейбольная	1
	Стенка гимнастическая	10
	Тренажер силовой	
	Тренажер SINGLE 2768 LS 1010	
	Компьютер	
Практические занятия	– рабочее место преподавателя	1
	– доска для написания мелом	1
	– персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением	1
	– мультимедиа проектор	1
	– экран	1
	– комплекты учебно-наглядных пособий по дисциплине	
	– плакаты и таблицы по изучаемым темам программы	
	– электронный стрелковый тир	1
	– муляжи ручных гранат	1

8. Фонд оценочных средств дисциплины

Описан в отдельном документе

Приложение 1

3. Объем и виды учебной работы заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		1
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:		
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:	6	6
- лекции (Л)	2	2
- лабораторные работы (ЛР)		
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	2	2
- контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
- контрольная работа	+	+
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
2. Промежуточная аттестация		
Экзамен		
Дифференцированный зачет		
Зачет	+(4)	+(4)
Курсовой проект (КП)		
Курсовая работа (КР)		
Общая трудоемкость дисциплины	72	72

4. Содержание дисциплины заочная форма обучения

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
1-й семестр				
МОДУЛЬ 1 Физическая культура и спорт				
ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные понятия. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности.	0	0	0	2
ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегули-	0,5	0	0	2

рующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.				
ТЕМА 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	0,5	0	0,5	6
ТЕМА 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	0,5	0	0	2
ТЕМА 5. Методические основы самостоятельных занятий физиче-	0	0	0	2

скими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.				
ТЕМА 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	0	0	0,5	6
ТЕМА 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	0	0	0,5	6

ТЕМА 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.	0,5	0	0,5	4
МОДУЛЬ 2 Основы военной подготовки				
Раздел Общевоинские уставы ВС РФ	0	0	0	7
ТЕМА 9. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание. Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов. Права военнослужащих. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания. Единоначалие. Начальники и подчиненные. Старшие и младшие. Приказ и приказание. Порядок отдачи и выполнение приказа. Воинская вежливость и воинская дисциплина военнослужащих.				
ТЕМА 10. Внутренний порядок и суточный наряд. Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок. Суточный наряд роты, его предназначение, состав. Дневальный, дежурный по роте. Развод суточного наряда.				
ТЕМА 11. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Обязанности разводящего, часового.				
Раздел Строевая подготовка	0	0	0	5
ТЕМА 12. Строевые приемы и движение без оружия. Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем.				

Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих передпостроением и в строю. Строеквой расчёт. Строеквая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте. Строеквой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.				
Раздел Огневая подготовка из стрелкового оружия	0	0	0	9
ТЕМА 13. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке. Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.				
ТЕМА 14. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК-74 и РПК-74. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7. Назначение, боевые свойства и материальная часть ручных гранат. Сборка разборка пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению. Сборка разборка АК-74, РПК-74 и подготовка их к боевому применению. Снаряжение магазинов и подготовка ручных гранат к боевому применению.				
ТЕМА 15. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия. Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб. Меры безопасности при				

проведении стрельб и проверка усвоения знаний и мер безопасности при обращении со стрелковым оружием. Выполнение норматива №1 курса стрельб из стрелкового оружия.				
Раздел Основы тактики общевойсковых подразделений	0	0	0	11
ТЕМА 16. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ. Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Назначение, структура мотострелковых и танковых подразделений сухопутных войск, их задачи в бою. Боевое предназначение входящих в них подразделений. Тактико-технические характеристики основных образцов вооружения и техники ВС РФ.				
ТЕМА 17. Основы общевойскового боя. Сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды. Способы ведения современного общевойскового боя и средства вооруженной борьбы.				
ТЕМА 18. Основы инженерного обеспечения. Цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений. Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики. Полевые фортификационные сооружения: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища.				
ТЕМА 19. Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии США. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии Германии.				
ИТОГО по 1-му семестру:	2	0	2	62
ИТОГО по дисциплине:	2	0	2	62

Лист регистрации изменений

№ п.п.	Содержание изменений	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой
1	Считать целесообразным применение рабочей программы дисциплины Физическая культура и спорт в 2024-2025 уч. году, в связи с этим на титульном листе строку «Лысьва 2023» изложить в следующей редакции «Лысьва 2024»	«03» июля 2024 г., протокол № 41 Доцент с и.о.зав.каф. ОНД  Е.Н. Хаматнурова
2	Пункт 6.1 Печатная учебно-методическая литература Пункт 6.2 Электронная учебно-методическая литература раздела 6 Перечень учебно-методического и информационного обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине заменить на новый (Приложение 2)	

6. Перечень учебно-методического и информационного обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Физическая культура и спорт

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.Репорт. – М.: Альфа-М, 2010.-336 с.	10
2	Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие/ Н.В. Решетников.-4-е изд., стер. – М.: ИЦ Академия, 2008.-152 с.	25
3	Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2016. – 216 с.	10
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	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : для высш. пед. учеб.заведений / Б.Р. Голощапов. – М. : Академия, 2004. – 312 с.	5
3	Физическая культура и физическая подготовка [электронный ресурс] : учебник / под ред. В.Я. Кикотья, И.С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011.	1
2.2. Периодические издания		
1	ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005-2024 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)
Основная	Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с.	https://e.lanbook.com/book/112555	сеть Интернет/ авторизованный
Основная	Физическая культура и спорт : учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с.	https://e.lanbook.com/book/154295	сеть Интернет/ авторизованный
Дополнительная	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://elibrary.pstu.ru/docview/345	сеть Интернет/ авторизованный
Дополнительная	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.- Постоянная ссылка:	https://elibrary.pstu.ru/docview/2310	сеть Интернет/ авторизованный
Периодические издания	Теория и практика физической культуры Москва : Теория и практика физ. культуры и спорта, 1925 - .2022	http://www.teoriya.ru/ru/terminology/term/3	сеть Интернет/ авторизованный
Периодические издания	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ Челябинский государственный университет (Челябинск) Арх. номеров 2016-2024	https://elibrary.ru/content.s.asp?titleid=61045	сеть Интернет/ авторизованный
Периодические издания	Физическое воспитание и студенческий спорт Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз» (Саратов) Арх 2022-2024	https://www.elibrary.ru/content.s.asp?titleid=79910	сеть Интернет/ авторизованный
Периодические издания	Известия Тульского государственного университета.	https://www.elibrary.ru/content.s.asp?titleid=35932	сеть Интернет/

	Физическая культура. спорт Тульский государственный университет (Тула) Арх. номеров 2013- 2024гг.		авторизованный
Методические указания для студентов по освоению дисциплины, Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента	Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура и спорт» основной профессиональной образовательной программы подготовки бакалавров всех направлений Методические указания по организации практических работ и самостоятельной работы студентов, Лысьва 2019	\\mserv\elcat\Электронные пособия\	Локальная сеть/свободный