

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



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ЛФ ПНИПУ
М.Е. Жалко

« 31 » 20 26 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: Физическая культура и спорт

(наименование)

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

(очная/очно-заочная/заочная)

Уровень высшего образования: бакалавриат

(бакалавриат/специалитет/магистратура)

Общая трудоёмкость: 72 (2)

(часы (ЗЕ))

Направление подготовки: унифицированная для всех ОПОП ЛФ ПНИПУ

(код и наименование направления)

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

- 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

- физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- прикладные виды спорта

1.3 Входные требования

Не предусмотрены

2.Планируемые результаты обучения по дисциплине

Направление подготовки	Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
08.03.01 Строительство 09.03.01 Информатика и вычислительная техника 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств 20.03.01 Техносферная безопасность 22.03.02 Металлургия 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)	УК-7	ИД-1 _{УК-7}	Знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние физкультурно-оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.	Зачет
	УК-7	ИД-2 _{УК-7}	Уметь: - применять методы и средства физкультурно-спортивной деятельности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной)	Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.	Зачет

Направление подготовки	Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
			физической культуры, комплексы упражнений; - выполнять простейшие приёмы релаксации.		
	УК-7	ИД-3 _{УК-7}	Владеть: - навыками направленного формирования и развития важнейших свойств и качеств личности сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности	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

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		1(2)
1 Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме: 1.1. Контактная аудиторная работа, из них:	36	36
-лекции (Л)	32	32
-лабораторные работы (ЛР)	0	0
-методико-практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	0	0
-контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4
-контрольная работа	0	0
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	36	36
2. Промежуточная аттестация	0	0
Тестирование	0	0
Дифференцированный зачет	0	0
Зачет	+	+
Курсовой проект (КП)	0	0
Курсовая работа (КР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины	72	72

4. Содержание дисциплины

4.1 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(2)-й семестр				
Модуль 1				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	0	0	2
Социально-биологические основы физической культуры	2	0	0	2
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	6	0	0	6
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	0	0	4
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	0	0	2
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	0	0	2
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	0	0	4

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	0	0	2
Самоорганизация саморазвитие студентов политехнического вуза на занятиях ФКиС	2	0	0	4
Научно-исследовательская работа студентов в области ФКиС	6			8
ИТОГО по 1(2)-му семестру	32	0	0	36
ИТОГО по дисциплине	32	0	0	36

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического занятия
1	Не предусмотрены

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 и принятия решений; отработка у обучающихся навыков командной работы, межличностных коммуникаций и развитие лидерских качеств; закрепление основ теоретических знаний.

Проведение лабораторных занятий основывается на интерактивном методе 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.

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 практическим занятиям, лабораторным работам и индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.
4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на занятиях преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов

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.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. Кикотьа, И.С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011.	1

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров в библиотеке
	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
Периодические издания	Теория и практика физической культуры Москва : Теория и практика физ. культуры и спорта, 1925 - 2022	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=9149	сеть Интернет/ авторизованный
Периодические издания	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ. ТУРИЗМ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ Челябинский государственный университет (Челябинск) Арх. номеров 2016-2026	https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=61045	сеть Интернет/ авторизованный
Периодические издания	Физическое воспитание и студенческий спорт Саратовский национальный исследовательский	https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=79910	сеть Интернет/ авторизованный

	государственный университет им. Н.Г. Чернышевского Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз» (Саратов) Арх 2022-2026		
Периодические издания	Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. спорт Тульский государственный университет (Тула) Арх. номеров 2013-2024гг.	https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932	сеть Интернет/авторизованный
Периодические издания	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург) Арх. номеров 2010-2025	https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=79882	сеть Интернет/авторизованный

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

Вид ПО	Наименование ПО
Операционная система	ОС Windows 10 (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	Ссылка на информационный ресурс
Научная библиотека Пермского национального исследовательского политехнического университета	https://elib.pstu.ru/
Электронно - библиотечная система Лань	https://e.lanbook.com/
Электронно - библиотечная система IPRsmart	http://www.iprbookshop.ru/
Информационные ресурсы СетиКонсультантПлюс	Локальная сеть

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине

Вид занятий	Наименование необходимого основного оборудования и технических средств обучения	Количество единиц
Лекции	– рабочее место преподавателя – доска для написания мелом – персональный компьютер – мультимедиа проектор – экран – комплекты учебно-наглядных пособий по дисциплине – плакаты и таблицы по изучаемым темам программы	

8. Фонд оценочных средств дисциплины

Описан в отдельном документе

Приложение 1

Данное приложение является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины (РПД) «Физическая культура и спорт» и включает дополнения новых пунктов, связанные со спецификой очно-заочной формы обучения, остальные пункты и таблицы РПД очной формы обучения применяются без изменений.

3. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		1(2)
1 Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	6	6
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:		
-лекции (Л)	4	4
-лабораторные работы (ЛР)	0	0
-методико-практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	0	0
-контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
-контрольная работа	0	0
1.2.Самостоятельная работа студентов (СРС)	66	66
2.Промежуточная аттестация	0	0
Тестирование	0	0
Дифференцированный зачет	0	0
Зачет	+	+
Курсовой проект (КП)	0	0
Курсовая работа (КР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины	72	72

4.Содержание дисциплины

4.1 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(2)-й семестр			
Модуль 1				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	0	0	2
Социально-биологические основы физической культуры	0	0	0	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	0	0	10

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	0	0	0	8
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	0	0	0	4
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	0	0	0	4
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	0	0	0	8
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом	0	0	0	4
Самоорганизация саморазвитие студентов политехнического вуза на занятиях ФКиС	0	0	0	4
Научно-исследовательская работа студентов в области ФКиС	0	0	0	18
ИТОГО по 1(2)-му семестру	4	0	0	66
ИТОГО по дисциплине	4	0	0	66

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического занятия
1	Не предусмотрены

Приложение 2

Данное приложение является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины (РПД) «Физическая культура и спорт» и включает дополнения новых пунктов, связанные со спецификой заочной формы обучения, остальные пункты и таблицы РПД очной формы обучения применяются без изменений.

3. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		1(2)
1 Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	8	8
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:		
-лекции (Л)	6	6
-лабораторные работы (ЛР)	0	0
-методико-практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	0	0
-контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
-контрольная работа	0	0
1.2.Самостоятельная работа студентов (СРС)	60	60
-контрольная работа	+	+
2.Промежуточная аттестация	0	0
Тестирование	0	0
Дифференцированный зачет	0	0
Зачет	+(4)	+(4)
Курсовой проект (КП)	0	0
Курсовая работа (КР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины	72	72

4.Содержание дисциплины

4.1 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(2)-й семестр				
Модуль 1				
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	0	0	2
Социально-биологические основы физической культуры	0	0	0	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	0	0	8

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
(ППФП)				
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	0	0	0	8
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	0	0	0	4
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	0	0	0	4
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	0	0	6
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом	0	0	0	4
Самоорганизация саморазвитие студентов политехнического вуза на занятиях ФКиС	0	0	0	4
Научно-исследовательская работа студентов в области ФКиС	0	0	0	16
ИТОГО по 1(2)-му семестру	6	0	0	60
ИТОГО по дисциплине	6	0	0	60

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического занятия
1	Не предусмотрены