

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Чайковский филиал
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
**Пермский национальный исследовательский
политехнический университет**



УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧФ ПНИПУ

Н. М. Куликов

«01» 09 2025 г.

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 38.03.01 Экономика
(код и наименование направления)

Направленность: Экономика предприятий и организаций
(наименование образовательной программы)

1. Общие положения

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности 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
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1_{УК-7}. Знает: уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека. ИД-2_{УК-7}. Умеет: проводить оценку уровня физической	Теоретический вопрос, индивидуальное задание

	подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием. ИД-Зук-7. Владеет навыками: 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
		1
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)	-	-
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	-	
- контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
- контрольная работа		
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	64	64
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
Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены	1	-	-	16
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	-	-	16
Тема 3.. Современные представления о здоровом образе жизни.	1	-	-	16
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-	-	16
ИТОГО по дисциплине	4	-	-	64

Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Не предусмотрены

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
1. Основная литература		
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. Морщанина.– М.: КНОРУС, 2016.–132с.	5
5	Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. -2-е изд. – Москва : Изд-во Юрайт, 2022. – 160с. – (Высшее образование). – Текст: непосредственный.	2
2. Дополнительная литература		
2.1. Учебные и научные издания		
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
4	Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2007 – 448 с.	3
5	Иванков, Ч.Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов. -2-е изд. – Москва: Изд-во Юрайт, 2020. – 103с.	2
2.2. Нормативно-технические издания		
1	Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	Консультант плюс
3. Методические указания для студентов по освоению дисциплины		
1	Куликов, Н.М. Физическая культура и спорт: метод. указания / Н.М. Куликов. – Пермь: Изд-во Перм. нац. исслед. политех. ун-та, 2023. –45с.	20
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента		
1	Физическая культура и спорт / Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся всех направлений подготовки и форм обучения. / Сост. Е.В.Щербакова– Чайковский: Пермский национальный исследовательский политехнический университет, 2023. – 16 с.	1+эл

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-во ПГТУ, 2010. –163с. //	Постоянная ссылка: http://elib.pstu.ru/view.php?fDocumentId=2310	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: http://www.iprbookshop.ru/91806.html	авторизованный свободный доступ ЭБС
Дополнительная литература	Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. — 128 с. — ISBN 978-5-7782-2984-6. — Текст : электронный //	Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/91575.html	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	http://lib.pstu.ru/
Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
Электронно-библиотечная система Лань	https://e.lanbook.com/

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
Лекция, практическое занятие (ауд. 41)	Лекционная аудитория, укомплектованная стандартным набором мебели:	54
<u>Лекционная аудитория</u>	- рабочие места обучающихся,	1
(мультимедийный класс, учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)	- 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