

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Документ подписан проставлен в электронном виде  
Информация о владельце: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
ФИО: Игнатенко Виталий Иванович высшего образования  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и образовательной политике  
«Заполярный государственный университет им. Н.М. Федоровского»  
Дата подписания: 20.03.2023 06:49:20 (ЗГУ)  
Уникальный программный ключ:  
a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по ОД

Игнатенко В.И.

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание**  
Учебный план 09.03.03\_ИЭ-19\_очная форма.plx  
09.03.03 Прикладная информатика

**бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 8  
самостоятельная работа 64

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)			Итого	
Неделя	18				
Вид занятий	уп	рп	у п	рп	
Лекции	3	3	3	3	
Практические	5	5	5	5	
Итого ауд.	8	8	8	8	
Контактная работа	8	8	8	8	
Сам. работа	64	64	6	64	
Итого	72	72	7	72	

Программу составил(и):

*Кандидат педагогических наук, доцент И.о. заведующего кафедрой Дубровин Валерий Анатольевич*

---

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физвоспитание**

Протокол от г. №

Срок действия программы: 2019-2023 уч.г.

Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_\_ \_\_\_\_\_ 1755 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 1755-1756 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_ \_\_\_\_\_ 1755 г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_\_ \_\_\_\_\_ 1756 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 1756-1757 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_ \_\_\_\_\_ 1756 г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_\_ \_\_\_\_\_ 1757 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 1757-1758 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_ \_\_\_\_\_ 1757 г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

к.п.н., доцент В.А.Дубровин      \_\_\_ \_\_\_\_\_ 1758 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 1758-1759 учебном году на заседании кафедры  
**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_ \_\_\_\_\_ 1758 г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, способности к самосовершенствованию и подготовки к профессиональной деятельности.
1.2	Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»: Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно целостного отношения к физической культуре, основам здорового образа жизни и самовоспитания потребности к регулярным занятиям физкультурой и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического равновесия, саморазвития личности; приобретение личного опыта повышение функциональных возможностей организма, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях успешного достижения жизненных и профессиональных целей по совершенствованию и подготовки к профессиональной деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Прикладная физическая культура
2.2.2	Прикладная физическая культура

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

3.1	<b>Знать:</b>
3.1.1	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.2	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Использовать средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.
3.3	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Средствами и методами укрепления здоровья для успешной социально и профессиональной деятельности.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. 1 курс</b>						
1.1	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Пр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.2	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Лек/	1	1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	16		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1	0	
	<b>Раздел 2. 2 курс</b>						

2.1	Место ППФ подготовки в системе физического воспитания студентов /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
2.2	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Лек/	1	1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
2.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	16		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1	0	
<b>Раздел 3. 3 курс</b>							
3.1	Средства ППФК, основы методики и формы занятий /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.2	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Лек/	1	0,5		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.3	Самостоятельное изучение материала /Ср/	1	16		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1	0	
3.4	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Лек/	1	0,5		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1	0	
3.5	Цели, задачи, основные понятия ППФК /Пр/	1	1		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
3.6	Самостоятельная работа /Ср/	1	16		Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.7 Л2.8 Э1	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

### 5.2. Темы письменных работ

- 1.Формирование здорового стиля жизни у школьников в процессе физиче-ского воспитания (на примере различных возрастных групп, классов).
- 2.Использование практических методов обучения на уроках физической культуры (на примере различных возрастных групп, классов).
- 3.Теоретико-практические аспекты обучения двигательным действиям и раз-вития физических способностей школьников (на примере различных воз-растных групп, классов).

- 4.Использование технических средств на различных этапах обучения двига-тельному действию (на примере различных возрастных групп, классов).
- 5.Дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения двигатель-ным действиям и развития физических способностей (на примере различ-ных возрастных групп, классов).
- 6.Взаимосвязь развития физических способностей и формирования двига-тельных навыков в процессе физического воспитания (на примере различ-ных возрастных групп, классов).
- 7.Интегральный подход в методике совершенствования двига-тельных навы-ков и развития физических способностей (на примере различных возраст-ных групп, классов).
- 8.Особенности построения уроков физической культуры с различной пре-имущественной направленностью учебного материала (на примере различ-ных возрастных групп, классов).
- 9.Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.
- 10.Домашнее задание по физической культуре для школьников (1-4, 5-9, 10-11 классы).
- 11.Самоконтроль учащихся общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями.
- 12.Формирование у школьников интереса к различным видам физкуль-турно-спортивных занятий.
- 13.Организация и проведение спортивных праздников в школе.
- 14.Организация и проведение спортивных соревнований в школе.
- 15.Сравнительный анализ программ по физической культуре.
- 16.Формирование профессионализма педагога по физической культуре и спорту.
- 17.Профессиональная физическая подготовка в обеспечении должного уровня готовности выпускника факультета физической культуры.
- 18.Профессиональное физкультурное образование в педагогических ВУ-Зах на современном этапе.
- 19.Профессиональное физкультурное образование на довузовском этапе подготовки учителя физической культуры (профильные классы, лицей).
- 20.Особенности профессиональной подготовки специалистов по физиче-ской культуре на различных этапах непрерывного физкультурного образо-вания.
- 21.Подготовка педагога по физической культуре в педагогическом ком-плексе «колледж-университет».
- 22.Формирование профессионально-значимых умений у студентов фа-культета физической культуры в ходе прохождения педагогической прак-тики.
- 23.Построение тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта).
- 24.Многолетний характер подготовки спортсменов (на примере вида спорта).
- 25.Методика спортивной ориентации в различных видах спорта.
- 26.Соотношение средств и методов спортивной тренировки в годичном цикле (на примере вида спорта).
- 27.Тренировочные нагрузки в занятиях с юными спортсменами.
- 28.Спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный спорт).
- 29.Модельные характеристики спортсменов различных возрастных групп (на примере вида спорта).
- 30.Создание в России научной системы физкультурного образования (на материале системы физического образования П.Ф. Лесгафта).
- 31.Анализ нормативных основ отечественного физического воспитания.
- 32.Анализ участия спортсменов России и СССР в летних олимпийских играх.
- 33.Анализ участия спортсменов России и СССР в зимних олимпийских играх.
- 34.Анализ участия отечественных спортсменов в Универсиаде.
- 35.Профилактика травматизма на уроках физической культуры в раз-личных возрастных группах.

### 5.3. Фонд оценочных средств

ФОС (фонд оценочных средств) [Приложение 1]

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	под ред. В.И. Ильинича	Физическая культура студента: учебник для вузов	М.: Гардарики, 2007	11
Л1.2	Андриевский А.А.	Физическая культура: курс лекций	Норильск: НИИ, 2008	52

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Грекул Б. И.	Бодибилдинг: создай свое тело: учеб. пособие	Норильск: НИИ, 2008	48

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во
Л2.2	Грекул Б. И.	Баскетбол. Основы обучения: учебно-метод. пособие	Норильск: НИИ, 2008	33
Л2.3	Бишаева А. А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: рекомендовано УМО по образованию в качестве учеб. пособия для студентов вузов	М.: Кнорус, 2013	1
Л2.4	Бацунов С.Н.	Физическое воспитание: атлетическая гимнастика: учебно-метод. пособие	Норильск: НГИИ, 2016	48
Л2.5	Дубровин В.А.	Фитбол-гимнастика как инновационный вид в оздоровительной физической культуре: учебно-метод. пособие	Норильск: НГИИ, 2017	48
Л2.6	Дубровин В.А.	Ритмопластическая-гимнастика в учебно-воспитательном процессе как современная форма адаптации детей к экстремальным условиям Крайнего Севера: учебно-метод. пособие	Норильск: Изд-во КГОУ ДПО "Норильский ин-т повышения квалификации", 2008	1
Л2.7	Дубровин В.А.	Стретчинг-гимнастика как разновидность фитнес-технологий оздоровительной и адаптивно-развивающей направленности: учебно-метод. пособие	Красноярск, 2013	1
Л2.8	Дубровин В.А.	Адаптационно-оздоровительная направленность средств и методов физического воспитания школьников Заполярья: научно-метод. пособие	Норильск-Тула, 2005	1

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1 ЭБ «НГИИ» <http://biblio.norvuz.ru/marcweb/>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

- |         |   |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | MS Windows 7 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)            |
| 6.3.1.2 | MS Office Standard 2013 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013) |
| 6.3.1.3 | ABBYY FineReader 10 (Номер лицензии 94965 от 25.08.2010)        |

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 1 компьютер (Intel Pentium CPU G850 2.90 GHz, 2 ГБ ОЗУ, HDD 250ГБ)

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<p><b>ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ</b></p> <p>Студенты заочного отделения выполняют реферативные работы по «Физической культуре» в 1 и 3 семестрах. По «Прикладной физической культуре» во 2, 4, 5, 6 семестрах. Номер темы реферативной работы выбирается следующим образом: сумма двух последних цифр шифра студента (номер зачетной книжки), плюс номер реферативной работы (текущий семестр) (пример: шифр №11411, 2 семестр, получаем 1+1+2=4 – номер реферативной работы из перечня тем).</p> <p>Работы сдаются на кафедру физического воспитания (ауд. 519).</p> <p>Требования по написанию реферативной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Титульный лист (наименование организации, тема, ФИО, группа, преподаватель, шифр)</li> <li>2.Оглавление, содержание (перечень глав, разделов)</li> <li>3.Форма написания реферата (слева 3 см, сверху 2 см, снизу 2 см, справа 1,5)</li> <li>4.Междустрочный интервал - 1,5</li> <li>5.Шрифт – Times New Roman</li> <li>6.Размер шрифта - 14</li> <li>7.Отступ - 1,5</li> <li>8.Определение абзацев</li> <li>9.Нумерация страниц правый нижний угол</li> <li>10.Реферат 15-20 страниц</li> <li>11.Заключение</li> <li>12.Библиографический список (список использованной литературы строго в алфавитном порядке)</li> <li>13.Приложение</li> </ol>
--