

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Игнатенко Виталий Иванович

Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодёжному образованию

Дата подписания: 20.03.2023 06:56:56

Уникальный программный ключ:

a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Заочный государственный университет им. Н.М. Федоровского»

(ЗГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД

_____ Игнатенко В.И.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|-------------------------|---|---|
| Закреплена за кафедрой | Физвоспитание | |
| Учебный план | 02.06.2022. бак.-очн. 23.03.02_СМ- 2022.plx Направление подготовки: Наземные транспортно-технологические комплексы | |
| Квалификация | бакалавр | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 1 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 68 | |
| самостоятельная работа | 4 | |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|-------|----|
| | 18 | 16 | | | | |
| Неделя | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Практические | 34 | 34 | 30 | 30 | 64 | 64 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 32 | 32 | 68 | 68 |
| Контактная работа | 36 | 36 | 32 | 32 | 68 | 68 |
| Сам. работа | | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

к.п.н. *И.о. заведующего кафедрой. Доцент В.А.Дубровин* _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 915)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физвоспитание

Протокол от г. №

Срок действия программы: 2022-2026 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 __ _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 2023 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 __ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 2024 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 __ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 2025 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 __ _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
Физвоспитание

Протокол от __ _____ 2026 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 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | Прикладная физическая культура | |
| 2.2.2 | Прикладная физическая культура | |

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

| | |
|--|--|
| УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | |
| Знать: | |
| Уметь: | |
| Владеть: | |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Знать: | |
| Уметь: | |
| Владеть: | |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|-------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. |
| 3.1.2 | |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | Использовать средства и методы физической культуры для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни. |
| 3.2.2 | |
| 3.3 | Владеть: |
| 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 |
|-------------|--|----------------|-------|-------------|---|------------|------------|
| | Раздел 1. | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/ | 1 | 34 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|-----|--|---|---|--|
| 1.2 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 1 | 2 | | Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 | 0 | |
| 1.3 | Самостоятельная работа /Ср/ | 1 | 0 | | Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 | 0 | |
| 1.4 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физиче-ской и умственной деятельности, особен-ности климатогеографических условий среды обитания. /Пр/ | 2 | 6 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |
| 1.5 | Самостоятельная работа /Ср/ | 2 | 2 | | Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 | 0 | |
| 1.6 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физиче-ской и умственной деятельности, особен-ности климатогеографических условий среды обитания. /Лек/ | 2 | 1 | | Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 | 0 | |
| Раздел 2. | | | | | | | |
| 2.1 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе-чении здоровья. /Пр/ | 2 | 6 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |
| 2.2 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе-чении здоровья. /Лек/ | 2 | 0,5 | | Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 | 0 | |
| 2.3 | Самостоятельная работа /Ср/ | 2 | 1 | | Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 | 0 | |
| 2.4 | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Пр/ | 2 | 6 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |
| 2.5 | Самостоятельная работа /Ср/ | 2 | 1 | | Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Э1 Э2 Э3 | 0 | |
| Раздел 3. | | | | | | | |
| 3.1 | Методические основы самостоя-тельных занятий физическими упражне-ниями и самоконтроль в процессе занятий. /Пр/ | 2 | 6 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |
| 3.2 | Методические основы самостоя-тельных занятий физическими упражне-ниями и самоконтроль в процессе занятий. /Лек/ | 2 | 0,5 | | Л1.1 Л1.2Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 | 0 | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|---|--|
| 3.3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих выпускников (ППФП). Основы здорового образа жизни будущих выпускников. /Пр/ | 2 | 6 | | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 | 0 | |
|-----|---|---|---|--|---|---|--|

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

1. Концепция здорового образа жизни. Современные представления о здоровье человека.
2. Экологические аспекты здоровья человека. Особенности проживания на Крайнем Севере.
3. Двигательная активность и здоровье на Крайнем Севере.
4. Питание и здоровье.
5. Вредные привычки и влияние их на здоровье.
6. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
8. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
9. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
10. Возрастные особенности физического воспитания. Связь физической активности и долголетия.
11. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.
12. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
13. Физическая культура в режиме трудового дня.
14. Старение и задачи направленного физического воспитания в процессе трудовой деятельности.
15. Назначение и задачи профессионально - прикладной физической подготовки.
16. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
17. Краткая история возникновения и развития лечебной физкультуры.
18. Общие основы лечебной физической культуры.
19. Биоритмы и их значение в условиях проживания в Заполярье.
20. Валеология – мифы и реальность.
21. Индивидуальные программы оздоровления с использованием средств физической культуры традиционных и экзотических методик.
22. Роль физической культуры в подготовке студента к профессиональной деятельности. Формирование необходимых профессиональных качеств.
23. Методологические основы индивидуального здоровья.
24. Геронтология – современные представления и подходы к продлению жизни человека.
25. Использование средств физической культуры для повышения работоспособности в процессе трудовой деятельности.
26. Организация самостоятельных занятий в условиях проживания на Крайнем Севере.
27. Производственная гимнастика. Принципы организации. Методики укрепления зрения на Крайнем Севере.
28. Гиподинамия, гипокинезия. Основные понятия и определения. Способы компенсации на Крайнем Севере.
29. Семья и здоровый образ жизни.
30. Основные принципы закаливания. Современные подходы и популярные методики.
31. Основные технологии, используемые в спорте и физкультуре.
32. Вредные привычки. Стилль жизни.
33. История физической культуры и спорта.
34. Общие основы лечебной физической культуры.
35. Оздоровление продуктами питания и природными веществами.
36. Эффективные методы сохранения зрения в условиях Заполярья.
37. Влияние окружающей среды на организм человека (на примере Крайнего Севера).
38. Охрана труда при организации и проведении занятий по физической культуре.
39. Массаж и самомассаж при занятиях физическими упражнениями.
40. Популярные системы природного оздоровления

5.3. Фонд оценочных средств

<http://polaruniversity.ru/sveden/education/eduop/>

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 |
|--|---------------------|----------------------|-------------------|----------|
|--|---------------------|----------------------|-------------------|----------|

| | 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 |
| 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/ |
| Э2 | Электронно-библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com |
| Э3 | Электронно-библиотечная система «Юрайт» www.biblio-online.ru |

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 Core 2 Duo E6550 2.33 GHz, 2ГБ ОЗУ) |
| 7.2 | |
| 7.3 | |
| 7.4 | |

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

ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

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).

Работы сдаются на кафедру физического воспитания (ауд. 519).

Требования по написанию реферативной работы:

1. Титульный лист (наименование организации, тема, ФИО, группа, преподаватель, шифр)

- 2.Оглавление, содержание (перечень глав, разделов)
- 3.Форма написания реферата (слева 3 см, сверху 2 см, снизу 2 см, справа 1,5)
- 4.Междустрочный интервал - 1,5
- 5.Шрифт – Times New Roman
- 6.Размер шрифта - 14
- 7.Отступ - 1,5
- 8.Определение абзацев
- 9.Нумерация страниц правый нижний угол
- 10.Реферат 15-20 страниц
- 11.Заключение
- 12.Библиографический список (список использованной литературы строго в алфавитном порядке)
- 13.Приложение