

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Документ подписан проректором по ОД  
Информация о владельце: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
ФИО: Игнатенко Виталий Иванович  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике  
Дата подписания: 13.10.2023 06:13:52  
Уникальный программный ключ: a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78  
«Заочный государственный университет им. Н.М. Федоровского»  
(ЗГУ)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по ОД  
\_\_\_\_\_ Игнатенко В.И.

## Спортивные игры

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание**

Учебный план 16.05.2022. бак.-веч. 38.03.01\_ЭК-2021.plx  
Направление подготовки: Экономика

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 12

самостоятельная работа 308

часов на контроль 8

Виды контроля на курсах:

зачеты 1

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	308	308	308	308
Часы на контроль	8	8	8	8
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):

*Кандидат философских наук Доцент Бацунов С.Н.* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Согласовано:

*кандидат экономических наук Доцент Монич А.И.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Спортивные игры**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физвоспитание**

Протокол от 27.04.2021г. № 9

Срок действия программы: 2021-2026 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 «Спортивные игры»: 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 повышения 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.В.ДВ.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Прикладная физическая культура
2.2.3	Физическая культура и спорт
2.2.4	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:**

Уровень 1	Роль физической культуры в развитии человека; теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни; технику физических упражнений и ее характеристики; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здоровья; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	Научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здорового образа жизни; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Конкретные технологии в практике личной работы при занятиях спортом.

**Уметь:**

Уровень 1	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 2	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 3	Разработать отдельные мероприятия по совершенствованию и коррекции своего физического состояния. Занимается каким-либо видом спорта регулярно.

**Владеть:**

Уровень 1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 2	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 3	Имеет спортивный разряд.

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Роль физической культуры в развитии человека; теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни; технику физических упражнений и ее характеристики; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здоровья; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 2	Научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здорового образа жизни; гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями.
Уровень 3	Конкретные технологии в практике личной работы при занятиях спортом.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 2	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической и спортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 3	Разработать отдельные мероприятия по совершенствованию и коррекции своего физического состояния. Занимается каким-либо видом спорта регулярно.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 2	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 3	Имеет спортивный разряд.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.1.2	
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	Использовать средства и методы физической культуры для физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.
3.2.2	
<b>3.3 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 пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1. 1 курс</b>						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/	1	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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	4		Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.7 Л2.8	0	
1.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/	1	308		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>	
<b>5.2. Темы письменных работ</b>	
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. Стиль 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	
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>	
ФОС (фонд оценочных средств) [Приложение 1]	
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>	

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	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
Л1.3	Бацунов С.Н.	Комплексные упражнения в обучении баскетболистов: учебное пособие	Норильск: НГИИ, 2020	28

<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	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.	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 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