Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Игнатенко Виталий Иванович
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике
Дата подписания: 24.06.2025 10:23:51
Уникальный программный ключ:
a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Заполярный государственный университет им. Н.М. Федоровского»
(ЗГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по ОД и МП
_____ Игнатенко В.И.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание**

Учебный план 38.03.01_бак_очн_ЭК-2025+.plx
Направление подготовки: Экономика

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 68
самостоятельная работа 4

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестрна курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		Итого	
Недель	18		16			
Вид занятий	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):

Кандидат философских наук Доцент Бацунов С.Н. _____

Согласовано:

кандидат педагогических наук Зав.кафедрой В.А.Дубровин _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: Экономика

утвержденного учёным советом вуза от 01.01.2025 протокол № 00-00.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физвоспитание

Протокол от 24.04.2023г. № 8
Срок действия программы: 2023-2027 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 __ _____ 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

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.п.н., доцент В.А.Дубровин __ _____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **Физвоспитание**

Протокол от __ _____ 2027 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 __ _____ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры **Физвоспитание**

Протокол от __ _____ 2028 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 __ _____ 2029 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры **Физвоспитание**

Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой к.п.н., доцент В.А.Дубровин

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразныхсредств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, способности ксамосовершенствованию и подготовки к профессиональной деятельности.
1.2	Задачи: Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке кпрофессиональной деятельности; знание научно-биологических, педагогических и практических основфизической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно целостного отношения кфизической культуре, основам здорового образа жизни и самовоспитания потребности к регулярным занятиямфизкультурой и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение иукрепление здоровья, психического равновесия, саморазвития личности; приобретение личного опыта повышениефункциональных возможностей организма, обеспечение общей и профессионально-прикладной физическойподготовленности к будущей профессиональной деятельности; создание основы для творческого и методическиобоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях успешного достижения жизненныхи 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 какпредшествующее:**
2.2.1	Прикладная физическая культура
2.2.2	Прикладная физическая культура

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)	
УК-7.1: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценнойсоциальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Роль физической культуры в развитии человека; теоретико-методические основы физической культуры издорового 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 основызанятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения при занятияхфизическими упражнениями.
Уровень 2	Научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры; физиологическиефакторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основытренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здорового образа жизни;гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности ипредупреждения 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 психофизическихспособностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической испортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 2	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизическихспособностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической испортивной 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 укреплениездоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 2	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укреплениездоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 3	Имеет спортивный разряд.

УК-6.1: Способен управлять своим временем, реализовывать траекторию саморазвития при занятиях физическойкультурой	
Знать:	
Уровень 1	Роль физической культуры в развитии человека; теоретико-методические основы физической культуры издорового 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 основызанятий физической культурой и спортом; технику безопасности и предупреждения при занятияхфизическими упражнениями.
Уровень 2	Научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры; физиологическиефакторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основытренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы здорового образа жизни;гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом; технику безопасности ипредупреждения 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 психофизическихспособностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической испортивной подготовки, состояния здоровья.
Уровень 2	Использовать для обеспечения сохранения здоровья, развития и совершенствования психофизическихспособностей и качеств разнообразные формы занятий с учетом своих особенностей: уровня физической испортивной 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 укреплениездоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 2	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укреплениездоровья, повышение адаптационных резервов организма, коррекции физического развития.
Уровень 3	Имеет спортивный разряд.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Кодзанятия	Наименование разделов и тем /видзанятия/	Семестр /Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интеракт.	Примечание
	Раздел 1. 1 курс						
1.1	Социально-биологические основыадаптации организма человека к физиче-ской и умственной деятельности,особен-ности климатогеографическихусловий среды обитания. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-6.1	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.5Л2.6 Л2.7Л2.8	0	
1.2	Физическая культура в общекультурнойи профессиональной подготовкестудентов. /Пр/	1	34	УК-7.1 УК-6.1	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.5Л2.6 Л2.7Л2.8	0	
1.3	Основы здорового образа жизнистудента. Физическая культура в обеспе-чении здоровья. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-6.1	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.5Л2.6 Л2.7Л2.8	0	

1.4	Основы здорового образа жизнистудента. Физическая культура в обеспе-чении здоровья. /Пр/	2	30	УК-7.1 УК-6.1	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.5Л2.6 Л2.7Л2.8	0	
1.5	Основы здорового образа жизнистудента. Физическая культура в обеспе-чении здоровья. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-6.1	Л1.1Л1.2Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.5Л2.6 Л2.7Л2.8	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 под-готовки.
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 иэкзотических методик.
22.Роль физической культуры в подготовке студента к профессиональной деятельности. Формирование необходимыхпрофессиональных 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

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,	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,	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 культурастудента: рекомендовано УМО по образованию в качествеучеб. пособия для студентов	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 воздоровительной физической культуре: учебно-метод.пособие	Норильск: НГИИ,2017	48
Л2.6	Дубровин В.А.	Ритмопластическая-гимнастика в учебно-воспитательномпроцессе как современная форма адаптации детей кэкстремальным условиям Крайнего Севера: учебно-метод.пособие	Норильск: Изд-воКГОУ ДПО"Норильский ин-тповышенияквалификации",2008	1
Л2.7	Дубровин В.А.	Стретчинг-гимнастика как разновидность фитнес-технологийоздоровительной и адаптивно-развивающей направленности:учебно-метод. пособие	Красноярск, 2013	1
Л2.8	Дубровин В.А.	Адаптационно-оздоровительная направленность средств иметодов физического воспитания школьников Заполярья:научно-метод. пособие	Норильск-Тула,2005	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБ «ЗГУ» 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)

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 (номерзачетной книжки), плюс номер реферативной работы (текущий семестр) (пример: шифр №11411, 2 семестр, получаем1+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

The App created this document is using the Obsolete license. Contact to the Support Team: mailto:support@sautinsoft.com