

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Игнатенко Виталий Иванович

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике

Дата подписания: 23.06.2025 12:36:57

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

(ЗГУ)

Уникальный программный ключ:

a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОД и МП

_____ Игнатенко В.И.

Прикладная физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание**

Учебный план 09.03.02_бак_очн_ИС-2025+.plx
Направление подготовки: Информационные системы и технологии

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 266

самостоятельная работа 62

Виды контроля в семестрах:

зачеты 3, 4, 5, 6, 1, 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр а курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП												
Неделя	18		14		18		14		14		16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП										
Лекции	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12	12
Практические	34	34	26	2	7	70	68	68	26	2	30	30	25	254
Итого ауд.	36	36	28	2	7	72	70	70	28	2	32	32	26	266
Контактная работа	36	36	28	2	7	72	70	70	28	2	32	32	26	266
Сам. работа	10	10	16	1	1	10	6	6	8	8	12	12	62	62
Итого	46	46	44	4	8	82	76	76	36	3	44	44	32	328

Программу составил(и):

Ст. преподаватель Преображенский А.В. _____

Согласовано:

кандидат философских наук И.о. зав.кафедрой С.Н. Бацунов _____

Рабочая программа дисциплины

Прикладная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 926)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: Информационные системы и технологии

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.ф.н., доцент С.Н. Бацунов

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.ф.н., доцент С.Н. Бацунов ___ _____ 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.ф.н., доцент С.Н. Бацунов

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.ф.н., доцент С.Н. Бацунов ___ _____ 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.ф.н., доцент С.Н. Бацунов

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.ф.н., доцент С.Н. Бацунов ___ _____ 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.ф.н., доцент С.Н. Бацунов

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.ф.н., доцент С.Н. Бацунов ___ _____ 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.ф.н., доцент С.Н. Бацунов

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 «Прикладная физическая культура»: Понимание социальной значимости физической культуры 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.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Физическая культура и спорт

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

УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-6.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-6.2: Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-6.3: Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста

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 самосовершенствования 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 курс						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/	1	34	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.5Л2.6 Л2.7Л2.8	0	
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7	0	
1.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/	1	10	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7 Э1 Э2 Э3	0	
1.4	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. /Пр/	2	26	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.5Л2.6 Л2.7Л2.8	0	
1.5	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. /Лек/	2	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7	0	
1.6	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. /Ср/	2	16	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7 Э1 Э2 Э3	0	
	Раздел 2. 2 курс						
2.1	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Пр/	3	70	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.5Л2.6 Л2.7Л2.8	0	

2.2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	3	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7	0	
2.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Ср/	3	10	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7 Э1 Э2 Э3	0	
2.4	Психофизические основы учебной работы и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Пр/	4	68	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.5Л2.6 Л2.7Л2.8	0	
2.5	Психофизические основы учебной работы и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Лек/	4	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7	0	
2.6	Психофизические основы учебной работы и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Ср/	4	6	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7 Э1 Э2 Э3	0	
Раздел 3. 3 курс							
3.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. /Пр/	5	26	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.5Л2.6 Л2.7Л2.8	0	
3.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. /Лек/	5	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7	0	
3.3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. /Ср/	5	8	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7 Э1 Э2 Э3	0	
3.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих выпускников (ППФП). Основы здорового образа жизни будущих выпускников. /Пр/	6	30	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.5Л2.6 Л2.7Л2.8	0	
3.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих выпускников (ППФП). Основы здорового образа жизни будущих выпускников. /Лек/	6	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7	0	
3.6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих выпускников (ППФП). Основы здорового образа жизни будущих выпускников. /Ср/	6	12	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л1.3Л2.1Л2.2 Л2.3Л2.4 Л2.6Л2.7 Э1 Э2 Э3	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 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, гипокinezия. 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
ЛП.1	под ред. В.И.Ильинича	Физическая культура студента: учебник для вузов	М.: Гардарики, 2007	11
ЛП.2	Андриевский А.А.	Физическая культура: курс лекций	Норильск: НИИ, 2008	52
ЛП.3	Бацунов С.Н.	Комплексные упражнения в обучении баскетболистов: учебное пособие	Норильск: НГИИ, 2020	28

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 культуристудента: рекомендовано УМО по образованию в качестве учеб. 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-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 «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)
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