

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
 Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 ФИО: Крюков Вадим Николаевич  
 Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике  
 Дата подписания: 25.06.2026 10:38:58  
 Уникальный программный ключ: 1b0adb7fd710f6a0705d90c58682bd0c5f2f25b2  
 «Заочный государственный университет им. Н.М. Федоровского»  
 (ЗГУ) (ЗГУ)

УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по Од и МП  
 \_\_\_\_\_ Крюков В.Н.

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание**  
 Учебный план 21.05.04\_ спец\_ очн\_ ГД-2026.plx  
 Специальность: Горное дело  
 Квалификация **Горный инженер (специалист)**  
 Форма обучения **очная**  
 Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
 в том числе:  
 аудиторные занятия 64  
 самостоятельная работа 2  
 часов на контроль 6

Виды контроля в семестрах:  
 зачеты 1, 2

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	18		14			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	2	2	2	2	4	4
Практические	34	34	26	26	60	60
Итого ауд.	36	36	28	28	64	64
Контактная работа	36	36	28	28	64	64
Сам. работа			2	2	2	2
Часы на контроль			6	6	6	6
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

*Старший преподаватель Преображенский А.В.* \_\_\_\_\_

Согласовано:

*кандидат философских наук И.о. зав кафедрой С.Н. Бацунов* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 21.05.04 Горное дело (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 987)

составлена на основании учебного плана:

Специальность: Горное дело

утвержденного учёным советом вуза от \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Срок действия программы: 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 \_\_\_\_\_ 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

---

---

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

к.ф.н., доцент С.Н. Бацунов \_\_\_\_\_ 2030 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2030-2031 учебном году на заседании кафедры

**Физвоспитание**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2030 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: 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	

**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**

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	основные положения и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
Уровень 2	правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений
Уровень 3	правила и технологии проведения спортивных соревнований и мероприятий различного уровня
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных и профессиональных целей
Уровень 2	использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	участвовать в физкультурно-спортивных соревнованиях и мероприятиях
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками физкультурно-спортивной деятельности для устранения недостатков и физического совершенствования
Уровень 2	стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности, технологиями познания физического развития, физической подготовленности
Уровень 3	навыками участия, проведения и организации спортивной соревновательной деятельности

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

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	основные положения и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
Уровень 2	правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений
Уровень 3	правила и технологии проведения спортивных соревнований и мероприятий различного уровня
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных и профессиональных целей
Уровень 2	использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	участвовать в физкультурно-спортивных соревнованиях и мероприятиях
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками физкультурно-спортивной деятельности для устранения недостатков и физического совершенствования
Уровень 2	стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности, технологиями познания физического развития,

	физической подготовленности
Уровень 3	навыками участия, проведения и организации спортивной соревновательной деятельности
<b>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	основные положения и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
Уровень 2	правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений
Уровень 3	правила и технологии проведения спортивных соревнований и мероприятий различного уровня
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личных и профессиональных целей
Уровень 2	использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	участвовать в физкультурно-спортивных соревнованиях и мероприятиях
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками физкультурно-спортивной деятельности для устранения недостатков и физического самосовершенствования
Уровень 2	стратегией физкультурно-оздоровительной деятельности, технологиями познания физического развития, физической подготовленности
Уровень 3	навыками участия, проведения и организации спортивной соревновательной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
3.1.2	
<b>3.2</b>	<b>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</b>	<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	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. /Лек/	1	2		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. /Пр/	1	34		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Пр/	2	26		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	

1.5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Л2.6 Л2.8 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 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, 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. 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, 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	Андреевский 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 «ЗГУ» <a href="http://biblio.norvuz.ru/marcweb/">http://biblio.norvuz.ru/marcweb/</a>
Э2	Электронно-библиотечная система «Лань» <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Э3	Электронно-библиотечная система «Юрайт» <a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a>

#### 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