Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Крюков Вадим Николаевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике
Дата подписания: 27.10.2026 12:12:34
Уникальный программный ключ:
1b0adb7fd710f6a0705d90c58682bd8e5f2f25b2

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
_____ Крюков Н.В.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание**

Учебный план 15.03.02_бак_оч-заоч_ММ-2026+.plx
Направление подготовки: Технологические машины и оборудование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 60

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на 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	4	4	4	4	8	8
Итого ауд.	6	6	6	6	12	12
Контактная работа	6	6	6	6	12	12
Сам. работа	30	30	30	30	60	60
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

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

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 - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование (приказ Минобрнауки России от 09.08.2021 г. №

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физвоспитание

Протокол от 24.05.2026г. № 10
Срок действия программы: 2026-2030 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 : 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

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:**

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-7.1: Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-6.1: Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, выстраивая временную траекторию их достижения

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 формирования здорового образа жизни.
3.3	**Владеть:**
3.3.1	Средствами и методами укрепления здоровья для успешной социально и профессиональной

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. 1 курс						
1.1	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физиче -ской и умственной деятельности, особен-ности климатогеографических условий	1	2	УК-6.1 УК-7.1	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	4	УК-6.1 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/	1	30	УК-6.1 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.6 Л2.8 Э1 Э2 Э3	0	
1.4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Лек/	2	2	УК-6.1 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Пр/	2	4	УК-6.1 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6 Л2.7	0	
1.6	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспе -чении здоровья. /Ср/	2	30	УК-6.1 УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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).

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 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.

5.3. Фонд оценочных средств

Критерии оценки знаний студентов при проведении тестирования.
• Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 80% тестовых заданий;
• Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 60% тестовых заданий;
• Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа студента не менее 45%.

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 культура студента: 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 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:	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)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Образовательный процесс реализуется в компьютерном классе и лекционной аудитории. Лекционная аудитория снабжена современными техническими средствами обучения: видеопроектор; персональные

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