

Документ подписан простыми электронными подписями  
 Информация о владельце: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 ФИО: Игнатенко Виталий Иванович высшего образования  
 Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике  
 Дата подписания: 24.06.2025 19:10:45 «Заполярье» государственный университет им. Н.М. Федоровского»  
 Уникальный программный ключ: (ЗГУ)  
 a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

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

# Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание**  
 Учебный план 21.05.04\_спец\_очн\_ГД-2025.rlx  
 Специальность: Горное дело  
 Квалификация **Горный инженер (специалист)**  
 Форма обучения **очная**  
 Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

|                         |    |                                           |
|-------------------------|----|-------------------------------------------|
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 1, 2 |
| в том числе:            |    |                                           |
| аудиторные занятия      | 64 |                                           |
| самостоятельная работа  | 5  |                                           |
| часов на контроль       | 3  |                                           |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&lt;Семестр на<br/>курсе&gt;</b> ) | <b>1 (1.1)</b> |    | <b>2 (1.2)</b> |    | Итого |    |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|----|----------------|----|-------|----|
| 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                                                     |                |    | 5              | 5  | 5     | 5  |
| Часы на контроль                                                |                |    | 3              | 3  | 3     | 3  |
| 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 01.01.2025 протокол № 00-00.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физвоспитание**

Протокол от 24.04.2023г. № 8

Срок действия программы: 2023-2029 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 жизненных и 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 как предшествующее: |
| 2.2.1                               | Прикладная физическая культура                                                                        |
| 2.2.2                               | Прикладная физическая культура                                                                        |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                               |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</b> |  |
| Знать:                                                                                                                                                                                           |  |
| Уметь:                                                                                                                                                                                           |  |
| Владеть:                                                                                                                                                                                         |  |
| <b>УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</b>                                              |  |
| Знать:                                                                                                                                                                                           |  |
| Уметь:                                                                                                                                                                                           |  |
| Владеть:                                                                                                                                                                                         |  |
| <b>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</b>                                                         |  |
| 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 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, особенности климатогеографических условий среды обитания. /Лек/ | 1 | 2  |  | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 | 0 |  |
| 1.2 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/                                                                                  | 1 | 34 |  | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 | 0 |  |
| 1.3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/                                                                           | 2 | 2  |  | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 | 0 |  |
| 1.4 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Пр/                                                                            | 2 | 26 |  | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4<br>Л2.5 Л2.6 Л2.7<br>Л2.8 | 0 |  |
| 1.5 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Ср/                                                                            | 2 | 5  |  | Л1.1 Л1.2Л2.2<br>Л2.3 Л2.6 Л2.8<br>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 методов.
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. Стил 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 |
|------|------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|----------|
| 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, 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 «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 | ABBY 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ</b></p> <p>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 <math>1+1+2=4</math> – номер реферативной работы из перечня тем).</p> <p>Работы сдаются на кафедру физического воспитания (ауд. 519).</p> <p>Требования по написанию реферативной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Титульный лист (наименование организации, тема, ФИО, группа, преподаватель, шифр)</li> <li>2.Оглавление, содержание (перечень глав, разделов)</li> <li>3.Форма написания реферата (слева 3 см, сверху 2 см, снизу 2 см, справа 1,5)</li> <li>4.Междустрочный интервал - 1,5</li> <li>5.Шрифт – Times New Roman</li> <li>6.Размер шрифта - 14</li> <li>7.Отступ - 1,5</li> <li>8.Определение абзацев</li> <li>9.Нумерация страниц правый нижний угол</li> <li>10.Реферат 15-20 страниц</li> <li>11.Заключение</li> <li>12.Библиографический список (список использованной литературы строго в алфавитном порядке)</li> <li>13.Приложение</li> </ol> |