

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: 17.06.2026 18:15:52
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 09.03.03_бак-очн_ИЭ-2026.plx
Направление подготовки: Прикладная информатика

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 64

самостоятельная работа 8

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			8	8	8	8
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

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

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 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физвоспитание

Протокол от 24.04.2026г. № 8

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 _____ 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	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	

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:	
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
Уметь:	
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
Владеть:	
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

Знать:	
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
Уметь:	
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
Владеть:	
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-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
Знать:	
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
Уметь:	
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
Владеть:	
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
УК-6.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	
Знать:	
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
Уметь:	
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
Владеть:	
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
УК-6.2: Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	
Знать:	
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
Уметь:	
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
Владеть:	
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

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

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	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	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	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	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	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	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	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1 Э2 Э3	0	
1.6	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.7	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	0	
1.8	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Э1 Э2 Э3	0	
1.9	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Пр/	2	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.6 Л2.7 Л2.8	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 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. Силь 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. 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