

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 16.06.2025 12:20:59
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
 Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
 "Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

| | |
|-------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | Физической культуры |
| Учебный план | b010302-ТехнолПрог-25-1.plx Направление 01.03.02 ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА Направленность (профиль): Технологии программирования и анализ данных |
| Квалификация | бакалавр |
| Форма обучения | очная |
| Общая трудоемкость | 2 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану | 72 |
| в том числе: | |
| аудиторные занятия | 64 |
| самостоятельная работа | 6 |
| | Виды контроля в семестрах: зачеты 2 |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|---------|--------|---------|----|-------|----|
| | 17 4/6 | 17 2/6 | | | | |
| Неделя | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Лекции | 8 | 8 | 8 | 8 | 16 | 16 |
| Практические | 24 | 24 | 24 | 24 | 48 | 48 |
| Контроль самостоятельной работы | 2 | 2 | | | 2 | 2 |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 32 | 32 | 64 | 64 |
| Контактная работа | 34 | 34 | 32 | 32 | 66 | 66 |
| Сам. работа | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

Д.п.н., Зав. кафедрой, Пешкова Н.В.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика (приказ Минобрнауки России от 10.01.2018 г. № 9)

составлена на основании учебного плана:

Направление 01.03.02 ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА

Направленность (профиль): Технологии программирования и анализ данных

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Зав. кафедрой Д.п.н., доцент Пешкова Н.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Цель дисциплины - формирование компетентности студентов в вопросах направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности как условия обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|-----|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|--------------------|---|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.03 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Базовый уровень знаний в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования по учебным предметам «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Игровые виды спорта |
| 2.2.2 | Индивидуальные виды спорта |
| 2.2.3 | Общая физическая подготовка |
| 2.2.4 | Интеллектуальные виды спорта |

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

УК-7.1: Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение двигательной активности в структуре здорового образа жизни и основы её планирования для поддержания должного уровня физической подготовленности

УК-7.2: Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

УК-7.3: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------------|--|
| 3.1 | Знать: |
| | - основы физической культуры и спорта (понятийный аппарат, структурные элементы, выполняемые функции в современном обществе, средства и методы физического воспитания); |
| | - основные компоненты здорового и безопасного образа жизни, значение двигательной активности в сохранении здоровья; |
| | - основы планирования самостоятельной двигательной активности для поддержания должного уровня физической подготовленности; |
| | - основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности; |
| | - методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; |
| | - нормативные показатели физического развития и физической подготовленности. |
| 3.2 | Уметь: |
| | - планировать самостоятельную двигательную активность для поддержания должного уровня физической подготовленности; |
| | - применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности; |
| | - использовать показатели самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности. |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | |
|---|--|----------------|-------|---------------|---|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература | Примечание |
| | Раздел 1. Физическая культура и спорт в системе высшего образования. Основы здорового и безопасного образа жизни | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке, обеспечении здоровья будущих специалистов /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.2 | Основы здорового и безопасного образа жизни. Физкультурно-спортивная и рекреационная деятельность как фактор обеспечения здоровья /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.3 | Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.2 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.4 | Эргономические требования к обеспечению рабочего труда студентов. Гигиена учебного труда /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| | Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом | | | | | |
| 2.1 | Методы самоконтроля и оценки физического развития /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.2 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 2.2 | Методы самоконтроля и оценки физического развития /Ср/ | 1 | 1 | УК-7.2 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 2.3 | Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.2 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 2.4 | Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Ср/ | 1 | 1 | УК-7.2 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 2.5 | Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.2 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|----|---------------|---|--|
| | Раздел 3. Двигательная подготовка студента | | | | | |
| 3.1 | Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности /Пр/ | 1 | 18 | УК-7.3 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э4 | |
| | Раздел 4. Применение средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической и умственной работоспособности | | | | | |
| 4.1 | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.3 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.2 | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Пр/ | 2 | 1 | УК-7.1 УК-7.3 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.3 | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Ср/ | 2 | 1 | УК-7.1 УК-7.3 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.4 | Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.2 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 4.5 | Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Ср/ | 2 | 1 | УК-7.1 УК-7.3 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.6 | Средства и методы диагностики и профилактики нарушений осанки /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.2 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 4.7 | Средства и методы диагностики и профилактики нарушений осанки /Пр/ | 2 | 2 | УК-7.2 УК-7.3 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.8 | Средства и методы профилактики переутомления зрительного анализатора и развития миопии /Пр/ | 2 | 1 | УК-7.2 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| | Раздел 5. Спорт и двигательная активность студенческой молодежи | | | | | |
| 5.1 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта, видов двигательной активности /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э4 | |

| | | | | | | |
|--|---|---|----|----------------------|---|--|
| 5.2 | Содержание физических упражнений в различных видах двигательной активности /Пр/ | 2 | 18 | УК-7.3 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э3 Э5 | |
| 5.3 | Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности /Ср/ | 2 | 1 | УК-7.1 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э4 | |
| Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента | | | | | | |
| 6.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 6.2 | Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов разного профиля /Ср/ | 2 | 1 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 6.3 | /Зачёт/ | 2 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|--|--|----------|
| Л1.1 | Воронин С. М., Воронов Н. А., Игнатова Е. В., Шалайкин Л. Ю., Авдеева С. Н. | Профессионально-прикладная физическая подготовка: Учебное пособие для вузов | Москва: Юрайт, 2020, электронный ресурс | 1 |
| Л1.2 | Гимазов Р. М. | Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям: учебное пособие для вузов | Санкт-Петербург: Лань, 2024, электронный ресурс | 1 |
| Л1.3 | Стриханов М. Н., Савинков В. И. | Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие | Москва: Юрайт, 2024, электронный ресурс | 1 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--|---|--|----------|
| Л2.1 | Пешкова Н. В., Бушева Ж. И., Шутова М. В., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешков А. А., Салахов И. М. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018, электронный ресурс | 2 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--|---|--|----------|
| Л2.2 | Голубина О. А., Кочнев А. В., Лебедева М. П., Журавлев А. В., Чугин М. А., Желудков В. Б. | Профессионально-прикладная физическая культура в системе физического воспитания студентов: учебное пособие | Архангельск: САФУ, 2021, электронный ресурс | 1 |
| Л2.3 | Кан Н. Б., Ахтемзянова Н. М. | Особенности техники выполнения физических упражнений с применением спортивного инвентаря: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2023, электронный ресурс | 1 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--------------------------------|--|--|----------|
| Л3.1 | Юденко И. Э., Пешкова Н. В. | Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь для студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс | 1 |
| Л3.2 | Пешкова Н. В. | Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь: методические рекомендации | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс | 1 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | | |
|----|---|---|
| Э1 | Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации | https://www.minsport.gov.ru/ |
| Э2 | Информационный сайт по физической культуре и спорту | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Э3 | Журнал "Культура физическая и здоровье" | http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/ |
| Э4 | Всероссийский портал ВФСК ГТО | https://gto.ru/ |
| Э5 | Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" | http://www.teoriya.ru/ru |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|--|
| 6.3.1.1 | Пакет прикладных программ Microsoft Office |
|---------|--|

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | | |
|---------|--|---|
| 6.3.2.1 | Информационно-правовой портал Гарант.ру, | http://www.garant.ru/ |
| 6.3.2.2 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, | http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&mid=156 |
| 6.3.2.3 | КиберЛенинка - научная электронная библиотека, | http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&mid=156 |
| 6.3.2.4 | Российская национальная библиотека, | http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&mid=156 |
| 6.3.2.5 | | |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 7.1 | Учебная аудитория для проведения методико-практических и практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: видеопроектор, интерактивная доска, ноутбук. |
| 7.2 | Оборудование для проведения методико-практических занятий: весы, ростомер, секундомеры, динамометры, спирометры, тонометры и др. |
| 7.3 | Спортивные залы для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: |
| 7.4 | Игровой зал №1, оснащенный необходимым оборудованием: баскетбольные кольца, волейбольные стойки и сетка, ворота для мини-футбола, шведские стенки, турники навесные комбинированные, трибуны, скамейки, стол, мячи для различных видов спорта |
| 7.5 | Игровой зал №2, оснащенный необходимым оборудованием: баскетбольные кольца, волейбольные стойки и сетка, ворота для мини-футбола, шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, стол, мячи для различных видов спорта |
| 7.6 | Зал настольного тенниса, оснащенный необходимым оборудованием: теннисные столы, ракетки, теннисные мячи, шведские стенки, турники навесные комбинированные, стол, скамейки |

| | |
|------|---|
| 7.7 | Зал оздоровительной гимнастики (гимнастики), оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса |
| 7.8 | Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведские стенки, турники навесные комбинированные, гантели, скамейки, зеркала, стол |
| 7.9 | Зал единоборств, оснащённый необходимым оборудованием: татами, шведские стенки, турники навесные комбинированные, зеркала, гантели. |
| 7.10 | Зал физической реабилитации, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, гантели, скамейки, зеркала, спортивный инвентарь для фитнеса. Лыжная база (лыжехранилище): лыжи, лыжные ботинки, крепления, лыжные палки. |
| 7.11 | Плавательный бассейн: ванна бассейна 25 м., 6 дорожек, инвентарь, необходимый для обучения плаванию |