

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 11.06.2026 10:45:08
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 bz090304-ПОКС-25-1.plx
09.03.04 ПРОГРАММНАЯ ИНЖЕНЕРИЯ
Направленность (профиль): Программное обеспечение компьютерных систем

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

| | | |
|-------------------------|----|--------------------------------------|
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля на курсах: зачеты 1 |
| в том числе: | | |
| аудиторные занятия | 8 | |
| самостоятельная работа | 60 | |
| часов на контроль | 4 | |

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 1 | | Итого | |
|-------------------|----|----|-------|----|
| | уп | рп | | |
| Лекции | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Итого ауд. | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Контактная работа | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Сам. работа | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Часы на контроль | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

Программу составил(и):

Д.п.н., Зав.каф., Пешкова Н.В.; К.п.н., Ст. препод, Борисенко О.В.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.04 Программная инженерия (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 920)

составлена на основании учебного плана:

09.03.04 ПРОГРАММНАЯ ИНЖЕНЕРИЯ

Направленность (профиль): Программное обеспечение компьютерных систем
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 обучающихся 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: |
| 3.1.1 | - основы физической культуры и спорта (понятийный аппарат, структурные элементы, выполняемые функции в современном обществе, средства и методы физического воспитания); |
| 3.1.2 | - основные компоненты здорового и безопасного образа жизни, значение двигательной активности в сохранении здоровья; |
| 3.1.3 | - основы планирования самостоятельной двигательной активности для поддержания должного уровня физической подготовленности; |
| 3.1.4 | - основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности; |
| 3.1.5 | - методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; |
| 3.1.6 | - нормативные показатели физического развития и физической подготовленности. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | - планировать самостоятельную двигательную активность для поддержания должного уровня физической подготовленности; |
| 3.2.2 | - применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности; |
| 3.2.3 | - 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 /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 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 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.3 | Эргономические требования к обеспечению рабочего труда студентов. Гигиена учебного труда /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| | Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом | | | | | |
| 2.1 | Методы самоконтроля и оценки физического развития /Лек/ | 1 | 1 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 2.2 | Методы самоконтроля и оценки физического развития /Ср/ | 1 | 6 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 2.3 | Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Лек/ | 1 | 1 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 2.4 | Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Ср/ | 1 | 6 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 2.5 | Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Лек/ | 1 | 1 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 2.6 | Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Ср/ | 1 | 6 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| | Раздел 3. Двигательная подготовка студента | | | | | |
| 3.1 | Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э3 | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|----------------------|--|--|
| | 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/ | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.2 | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.3 | Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 4.4 | Средства и методы диагностики и профилактики нарушений осанки /Лек/ | 1 | 1 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5 | |
| 4.5 | Средства и методы профилактики переутомления зрительного анализатора и развития миопии /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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 /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э4 | |
| 5.2 | Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э4 | |
| | Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента | | | | | |
| 6.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/ | 1 | 1 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 6.2 | Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов разного профиля /Ср/ | 1 | 6 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 6.3 | /Контр.раб./ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Э1 Э2 Э4 Э5 | |

| | | | | | | |
|-----|---------|---|---|----------------------|--|--|
| 6.4 | /Зачёт/ | 1 | 4 | 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

5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

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 |
| 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 | Кан Н. Б. | Игровой метод в совершенствовании двигательных умений и навыков по различным видам спорта: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2012, электронный ресурс | 2 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--------------------------|--|--|----------|
| ЛЗ.2 | Кан Н. Б., Пешкова Н. В. | Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013, электронный ресурс | 2 |

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 |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 7.1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена мультимедийным оборудованием, компьютером. |
|-----|--|