

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 11.06.2026 09:47:57
 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 2025 г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план b090304-ПОКС-25-1 Перезагрузка.plx
 09.03.04 ПРОГРАММНАЯ ИНЖЕНЕРИЯ
 Направленность (профиль): Программное обеспечение компьютерных систем

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						
Вид занятий	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 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 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: Оценивать самостоятельно состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности посредством соотнесения с нормативными показателями	
УК-7.2: Разрабатывать персональную программу физического самосовершенствования с учетом индивидуальных особенностей и требований будущей профессиональной деятельности	
УК-7.3: Применять технологии здоровьесбережения, учитывая их влияние на функциональное и психоэмоциональное состояние организма	

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	- методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
3.1.3	- нормативные показатели физического развития и физической подготовленности.
3.1.4	- основы планирования самостоятельной двигательной активности с учетом индивидуальных особенностей и требований будущей профессиональной деятельности;
3.1.5	- основные компоненты здорового и безопасного образа жизни, значение двигательной активности в сохранении здоровья;
3.1.6	- основы техники выполнения физических упражнений, как основы технологий здоровьесбережения;
3.1.7	- особенности здоровьесберегающих технологий, их влияние на функциональное и психоэмоциональное состояние организма
3.2	Уметь:
3.2.1	- планировать самостоятельную двигательную активность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, требований будущей профессиональной деятельности;
3.2.2	- применять физические упражнения и здоровьесберегающие технологии 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 /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	4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.3	Эргономические требования к обеспечению рабочего труда студентов. Гигиена учебного труда /Лек/	1	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	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-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5
2.2	Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Пр/	1	2	УК-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э5
2.3	Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения /Пр/	1	2	УК-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.4	Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Пр/	1	2	УК-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.5.	Средства и методы диагностики и профилактики нарушений осанки /Пр/	1	2	УК-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.6	Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом /Ср/	1	2	УК-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.7.	Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности /Пр/	1	14	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
Раздел 3. Применение средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической и умственной работоспособности					
3.1	Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Лек/	2	2	УК-7.2, УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.2	Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Пр/	2	4	УК-7.2, УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.3	Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Ср/	2	1	УК-7.2, УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
Раздел 4. Спорт и двигательная активность студенческой молодежи					
4.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта, видов двигательной активности /Лек/	2	2	УК-7.2, УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э4
4.2	Содержание физических упражнений в различных видах двигательной активности /Пр/	2	14	УК-7.2, УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э3 Э5
4.3	Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности /Лек/	2	2	УК-7.2, УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э4

4.4	Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности /Ср/	2	1	УК-7.2, УК-7.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э4	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента						
5.1	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов разного профиля /Лек/	2	2	УК-7.2, УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
5.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/	2	6	УК-7.2, УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
5.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	2	2	УК-7.2, УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
5.4	/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

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	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

ЛЗ.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			
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			