

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 11.06.2026 08:50:27  
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

## Индивидуальные виды спорта

### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физической культуры</b>   |   |
| Учебный план            | b030302-ЦифрТех-25-1.plx<br>03.03.02 Физика<br>Направленность (профиль): Цифровые технологии в геофизике |   |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>  |   |
| Форма обучения          | <b>очная</b>   |   |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>   |   |
| Часов по учебному плану | 328  | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6 |
| в том числе:            |  |   |
| аудиторные занятия      | 304  |   |
| самостоятельная работа  | 24   |   |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 1 (1.1) |     | 2 (1.2) |     | 3 (2.1) |     | 4 (2.2) |     | 5 (3.1) |     | 6 (3.2) |     | Итого |     |
|---|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
|   | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  |       |     |
| Неделя                                    | 17      | 4/6 | 17      | 2/6 | 17      | 2/6 | 17      | 2/6 | 17      | 2/6 | 17      | 2/6 |       |     |
| Вид занятий                               | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  | уп      | рп  | уп    | рп  |
| Практические                              | 40      | 40  | 40      | 40  | 64      | 64  | 64      | 64  | 48      | 48  | 48      | 48  | 304   | 304 |
| Итого ауд.                                | 40      | 40  | 40      | 40  | 64      | 64  | 64      | 64  | 48      | 48  | 48      | 48  | 304   | 304 |
| Контактная работа                         | 40      | 40  | 40      | 40  | 64      | 64  | 64      | 64  | 48      | 48  | 48      | 48  | 304   | 304 |
| Сам. работа                               | 4       | 4   | 4       | 4   | 4       | 4   | 4       | 4   | 4       | 4   | 4       | 4   | 24    | 24  |
| Итого                                     | 44      | 44  | 44      | 44  | 68      | 68  | 68      | 68  | 52      | 52  | 52      | 52  | 328   | 328 |

Программу составил(и):

*К.п.н., Доцент, Пешков А.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Индивидуальные виды спорта**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки

03.03.02 Физика (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 891)

составлена на основании учебного плана:

03.03.02 Физика

Направленность (профиль): Цифровые технологии в геофизике

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 освоения дисциплины «Индивидуальные виды спорта» - приобретение практического опыта применения 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.ДВ.01  |
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |
| 2.1.1              | Базовый уровень знаний в соответствии с ФГОС среднего общего образования по учебным предметам «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» |
| <b>2.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>   |

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

**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**

|            |   |
|------------|---|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>   |
| 3.1.1      | - основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности. |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>   |
| 3.2.1      | - применять физические упражнения 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 |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|--|------------|
|             | <b>Раздел 1. Этап спортивной ориентации</b>                     |                |       |             |  |            |
| 1.1         | Пропедевтика в видах спорта, видах двигательной активности /Пр/ | 1              | 34    | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |            |
| 1.2         | Общая физическая подготовка /Пр/                                | 1              | 6     | УК-7.3      | Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5  |            |
| 1.3         | Общая физическая подготовка /Ср/                                | 1              | 4     | УК-7.3      | Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5  |            |
| 1.4         | /Зачёт/   | 1              | 0     | УК-7.3      |  |            |
| 1.5         | Пропедевтика в видах спорта, видах двигательной активности /Пр/ | 2              | 34    | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5              |            |
| 1.6         | Общая физическая подготовка /Пр/                                | 2              | 6     | УК-7.3      | Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5  |            |
| 1.7         | Общая физическая подготовка /Ср/                                | 2              | 4     | УК-7.3      | Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5  |            |

|      |  |   |    |        |   |  |
|------|--|---|----|--------|---|--|
| 1.8  | /Зачёт/  | 1 | 0  | УК-7.3 |   |  |
|      | <b>Раздел 2. Этап спортивной специализации</b>                           |   |    |        |   |  |
| 2.1  | История возникновения и современное состояние развития вида спорта /Ср/  | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.2  | Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/                       | 3 | 32 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.3  | Общая и специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/            | 3 | 12 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.4  | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/                              | 3 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.5  | Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/ | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.6  | Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/                        | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.7  | Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/                        | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.8  | /Зачёт/  | 3 | 0  | УК-7.3 |   |  |
| 2.9  | Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/                       | 4 | 32 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.10 | Общая и специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/            | 4 | 12 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.11 | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/                              | 4 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |

|   |   |   |    |        |   |  |
|---|---|---|----|--------|---|--|
| 2.12  | Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/                                  | 4 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.13  | Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Ср/                                  | 4 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.14  | Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/   | 4 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.15  | Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/   | 4 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.16  | /Зачёт/   | 4 | 0  | УК-7.3 | Л1.2  |  |
| <b>Раздел 3. Этап спортивного совершенствования</b> |   |   |    |        |   |  |
| 3.1   | Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/  | 5 | 14 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.2   | Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/   | 5 | 8  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.3   | Общая физическая подготовка /Пр/  | 5 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.4   | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/   | 5 | 8  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.5   | Организация и методика проведения соревнований по виду спорта. Судейство соревнований по виду спорта /Пр/ | 5 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.6   | Организация и методика проведения соревнований по виду спорта. Судейство соревнований по виду спорта /Ср/ | 5 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.7   | /Зачёт/   | 5 | 0  | УК-7.3 |   |  |

|      |   |   |    |        |   |  |
|------|---|---|----|--------|---|--|
| 3.8  | Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/  | 6 | 12 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.9  | Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/   | 6 | 6  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.10 | Общая физическая подготовка /Пр/  | 6 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.11 | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/   | 6 | 8  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.12 | Организация и методика проведения соревнований по виду спорта.<br>Судейство соревнований по виду спорта /Пр/                    | 6 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.13 | Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/   | 6 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.14 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности /Пр/ | 6 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.15 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности /Ср/ | 6 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.16 | /Зачёт/   | 6 | 0  | 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 |
|---------------------|----------|-------------------|----------|
|---------------------|----------|-------------------|----------|

|  | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  | Колич-во |
|--|---|--|--|----------|
| Л1.1   | Еганов А. В.  | Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо: учебник для вузов                                       | Санкт-Петербург: Лань, 2024, электронный ресурс  | 1        |
| Л1.2   | Стриханов М. Н., Савинков В. И.   | Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие   | Москва: Юрайт, 2024, электронный ресурс  | 1        |
| Л1.3   | Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Павлова Т.Н., Никитина С.М.   | Плавание: Учебник  | Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, электронный ресурс                    | 1        |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b>  |   |  |  |          |
|  | 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   | Кошелева М. В.  | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание: электронное учебно-методическое пособие | Тольятти: ТГУ, 2023, электронный ресурс  | 1        |
| Л2.3   | Мансуров Т. М., Шихшабеков Ш. Ю.  | Дзюдо: учебно-методическое пособие   | Махачкала: ДГПУ, 2023, электронный ресурс  | 1        |
| Л2.4   | Сидоров Д. Г.   | Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях: учеб.-метод. пос.         | Нижний Новгород: ННГАСУ, 2022, электронный ресурс  | 1        |
| <b>6.1.3. Методические разработки</b>  |   |  |  |          |
|  | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  | Колич-во |
| Л3.1   | Борисенко О. В.   | Индивидуальные виды спорта. Дзюдо: методические рекомендации по освоению дисциплины                      | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс                                   | 1        |
| Л3.2   | Зуева, М. В., Герасимов, С. Н., Зырянова, А. К., Гречанов, П. Б.  | Плавание. Кроль на груди: учебное пособие  | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2020, электронный ресурс | 1        |
| <b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b> |   |  |  |          |
| Э1   | Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a> |  |  |          |
| Э2   | Всероссийский портал ВФСК ГТО <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>   |  |  |          |
| Э3   | Журнал "Культура физическая и здоровье" <a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/</a>               |  |  |          |
| Э4   | Информационный сайт по физической культуре и спорту <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>           |  |  |          |
| Э5   | Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>   |  |  |          |
| <b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>                                   |   |  |  |          |
| 6.3.1.1  | Операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office  |  |  |          |

| <b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b> |  |
|--|--|
| 6.3.2.1  | Информационно-правовой портал Гарант.ру, <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>   |
| 6.3.2.2  | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, <a href="http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156">http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156</a>    |
| 6.3.2.3  | КиберЛенинка - научная электронная библиотека, <a href="http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156">http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156</a> |
| 6.3.2.4  | Российская национальная библиотека, <a href="http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156">http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&amp;mid=156</a>            |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |   |
|---|---|
| 7.1   | Спортивные залы для проведения методико-практических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: |
| 7.2   | Зал единоборств, оснащённый необходимым оборудованием: татами, шведские стенки, турники навесные комбинированные, зеркала, гантели                                  |
| 7.3   | Плавательный бассейн: ванна бассейна 25 м., 6 дорожек, инвентарь, необходимый для обучения плаванию   |