

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:52:07  
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 2026 г., протокол УМС №5

# МОДУЛЬ "САМОРАЗВИТИЕ И САМООРГАНИЗАЦИЯ" Физическая культура и спорт рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Физической культуры</b>	
Учебный план	b380305-БизИнфор-26-1 Перегрузка.plx 38.03.05 Бизнес-информатика Направленность (профиль): Аналитика управления бизнес-процессами	
Квалификация	<b>Бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 1
в том числе:		
аудиторные занятия	64	
самостоятельная работа	6	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	17	4/6	17	2/6		
Неделя	17	4/6	17	2/6		
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 38.03.05 Бизнес-информатика (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 838)

составлена на основании учебного плана:

38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль): Аналитика управления бизнес-процессами

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Базовый уровень знаний в соответствии с требованиями 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>	
2.2.1	Игровые виды спорта	
2.2.2	Индивидуальные виды спорта	
2.2.3	Интеллектуальные виды спорта	
2.2.4	Общая физическая подготовка	

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

**УК-3.3: Планировать свои действия для достижения заданного результата**

**УК-7.1: Использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями**

**УК-7.2: Выбирать виды физической активности, соответствующие индивидуальным особенностям и потребностям**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
3.1.2	- нормативные показатели физического развития и физической подготовленности;
3.1.3	- основы физической культуры и спорта (понятийный аппарат, структурные элементы, выполняемые функции в современном обществе, средства и методы физического воспитания);
3.1.4	- основные компоненты здорового и безопасного образа жизни, значение двигательной активности в сохранении здоровья;
3.1.5	- основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного объема физической активности;
3.1.6	- основы планирования самостоятельной физической активности, соответствующей индивидуальным особенностям и потребностям
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- использовать показатели самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности в процессе регулярных занятий различными видами физической активности;
3.2.2	- применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами физической активности;
3.2.3	- планировать самостоятельную физическую активность, соответствующую индивидуальным особенностям и потребностям

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Физическая культура и спорт в системе высшего образования. Основы здорового и безопасного образа жизни</b>					
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке, обеспечении здоровья будущих специалистов /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2	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	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	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
	<b>Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом</b>					
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	1	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	
	<b>Раздел 3. Применение средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической и умственной работоспособности</b>					
3.1	Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	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-7.1 УК-7.2	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-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
	<b>Раздел 4. Спорт и двигательная активность студенческой молодежи</b>					
4.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта, видов двигательной активности /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	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-7.1 УК-7.2	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-7.1 УК-7.2 УК-3.3	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-7.1 УК-7.2 УК-3.3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э4	
	<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента</b>					
5.1	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов разного профиля /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2	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-7.1 УК-7.2	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-7.1 УК-7.2	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-3.3		

## 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.	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

<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Юденко И. Э., Пешкова Н. В.	Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь для студентов специальной медицинской группы: методические	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	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	Информационный сайт по физической культуре и спорту	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>		
Э3	Журнал "Культура физическая и здоровье"	<a href="http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/">http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/</a>		
Э4	Всероссийский портал ВФСК ГТО	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>		
Э5	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"	<a href="http://www.teoriya.ru/ru">http://www.teoriya.ru/ru</a>		
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	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	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