

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:28:58  
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 2026г., протокол

УМС №5

# МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план б490301-СпТрен-25-1.plx  
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 32  
самостоятельная работа 40

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	17 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):  
к.п.н., Доцент, Лосев А.В.

Рабочая программа дисциплины  
**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026г., протокол УМС №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения специалистов по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму, заложить необходимые для этого знания, научить пользоваться ими, сформировать компетенции;
1.2	- добиться прочного усвоения студентами знаний, составляющих содержание современной общей теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем квалификации бакалавра;
1.4	- воспитать у будущих бакалавров способность обобщенно осмысливать информацию, относящуюся к научно-теоретическим основам и прикладно-методическим аспектам профессиональной деятельности и смежным дисциплинам профессионального образования;
1.6	- сформировать у студентов умения использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре и спорту (особенно принципиальных положений, от реализации которых в решающей мере зависит направленная оптимизация эффектов физкультурной и спортивной деятельности);
1.8	Сформировать навыки:
1.9	- планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры;
1.10	- учёта физиологических характеристик нагрузки и анатомо-физиологические особенности занимающихся при планировании учебных и тренировочных занятий;
1.12	- осуществления профессиональной физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности в соответствии со стандартами дополнительного образования;
1.14	- анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки;
1.16	- планирования научных исследований по определению эффективности средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской 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	освоение знаний, умений и навыков дисциплины "физическая культура" школьной программы
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Формирование культуры здорового образа жизни
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.3	Спортивно-педагогические дисциплины
2.2.4	Профессионально-прикладная физическая культура

**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**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	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 для поддержания должного уровня физической подготовленности;
3.1.2	Методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями ;
3.1.3	Способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Оценить 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;
3.2.2	Использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями;
3.2.3	Оценивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Общие основы теории физической культуры</b>					
1.1	Общая характеристика системы физической культуры /Лек/	1	1	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.5 Э1	
1.2	Общая характеристика системы физической культуры /Пр/	1	1	УК-7.1	Л1.1Л2.2Л3.5 Э1	
1.3	Общая характеристика системы физической культуры /Ср/	1	3	УК-7.1	Л1.1Л2.2Л3.5 Э1	
1.4	Значимость теоретико-методических основ профессии /Лек/	1	1	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	
1.5	Значимость теоретико-методических основ профессии /Пр/	1	1	УК-7.1	Л1.1Л2.2Л3.5 Э1	
1.6	Значимость теоретико-методических основ профессии /Ср/	1	3	УК-7.1	Л1.1Л2.2Л3.5 Э1	
1.7	Виды, разновидности и структура ФК в обществе. Тенденции ее современного развития /Лек/	1	1	УК-7.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.5 Э1	
1.8	Виды, разновидности и структура ФК в обществе. Тенденции ее современного развития /Пр/	1	1	УК-7.1	Л1.1Л2.2Л3.5 Э1	
1.9	Виды, разновидности и структура ФК в обществе. Тенденции ее современного развития /Ср/	1	3	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1	
1.10	Общие и специфические функции физической культуры /Лек/	1	1	УК-7.1	Л1.1Л2.2Л3.5 Э1	
1.11	Общие и специфические функции физической культуры /Пр/	1	1	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.5 Э1	

1.12	Общие и специфические функции физической культуры /Ср/	1	3	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.5 Л3.6 Э1	
1.13	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Лек/	1	1	УК-7.1	Л1.1Л2.2Л3.5 Э1	
1.14	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Пр/	1	1	УК-7.1	Л1.1Л2.1Л3.5 Э1	
1.15	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию /Ср/	1	3	УК-7.1	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.5 Э1	
1.16	Средства в физическом воспитании /Лек/	1	2	УК-7.3	Л1.1Л2.2 Л2.4Л3.2 Л3.5 Э1	
1.17	Средства в физическом воспитании /Пр/	1	1	УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 Л3.5 Э1	
1.18	Средства в физическом воспитании /Ср/	1	3	УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4Л3.1 Л3.5 Э1	
1.19	Основы обучения двигательным действиям /Лек/	1	1	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.5 Э1	
1.20	Основы обучения двигательным действиям /Пр/	1	1	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.4Л3.1 Л3.5 Э1	
1.21	Основы обучения двигательным действиям /Ср/	1	3	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	
1.22	Методы в физическом воспитании /Лек/	1	1	УК-7.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	
1.23	Методы в физическом воспитании /Пр/	1	1	УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1	
1.24	Методы в физическом воспитании /Ср/	1	3	УК-7.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1	
1.25	Сила и методика их развития /Лек/	1	2	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.5 Э1	
1.26	Сила и методика их развития /Пр/	1	1	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4Л3.5 Э1	
1.27	Сила и методика их развития /Ср/	1	3	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4Л3.3 Л3.5 Э1	
1.28	Быстрота и методика ее развития /Лек/	1	1	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.5 Э1	

1.29	Быстрота и методика ее развития /Пр/	1	2	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.2Л3.5 Э1	
1.30	Быстрота и методика ее развития /Ср/	1	3	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.4Л3.5 Э1	
1.31	Выносливость и методика ее развития /Лек/	1	1	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.5 Э1	
1.32	Выносливость и методика ее развития /Пр/	1	2	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.3Л3.5 Э1	
1.33	Выносливость и методика ее развития /Ср/	1	3	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.4Л3.3 Э1	
1.34	Направленное воздействие в процессе ФВ на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения /Лек/	1	1	УК-7.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.5 Э1	
1.35	Направленное воздействие в процессе ФВ на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения /Ср/	1	3	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.2Л3.5 Э1	
1.36	Координационные способности и методика их развития /Лек/	1	1	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.5 Э1	
1.37	Координационные способности и методика их развития /Пр/	1	2	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.4Л3.5 Э1	
1.38	Координационные способности и методика их развития /Ср/	1	3	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.4Л3.3 Л3.4 Э1	
1.39	Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания /Лек/	1	1	УК-7.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.5 Э1	
1.40	Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания /Пр/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	
1.41	Формирование специальных знаний в процессе физического воспитания /Ср/	1	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1	
1.42	/Контр.раб./	1	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1	Выполнение контрольной работы
1.43	/Зачёт/	1	0	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Э1	зачет

## 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

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"	Москва: Академия, 2012	17
Л1.2	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: Учебно-практическое пособие	Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012, Электронный ресурс	1
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Матвеев Л. П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 032100 - "Физическая культура" и по специальности 032101 - "Физическая культура и спорт"	Москва: Советский спорт, 2010	6
Л2.2	Курамшин Ю. Ф.	Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт"	Москва: Советский спорт, 2010	10
Л2.3	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Издательство «Спорт», 2019, Электронный ресурс	1
Л2.4	Платонов В.Н.	Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография	Москва: Спорт, 2019, Электронный ресурс	2
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Лосев В. Ю.	Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры: учебно-методическое пособие по теории физической культуры и спорта	Сургут: Издательство СурГУ, 2005	69
Л3.2	Снигирев А. С., Обухов С. М., Шимшиева О. Н., Мальков М. Н.	Методика тренировки и обучения в легкой атлетике: учебно- методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013	80
Л3.3	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014, Электронный ресурс	2

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.4	Обухов С. М.	Планирование тренировочного процесса: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016, Электронный ресурс	2
ЛЗ.5	Обухов С. М.	Физическая культура: методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, Электронный ресурс	1
ЛЗ.6	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, Электронный ресурс	1

**6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

Э1	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>			

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (лабораторных занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена: комплект специализированной учебной мебели, маркерная (меловая) доска, комплект переносного мультимедийного оборудования - компьютер, проектор, проекционный экран, компьютеры с возможностью выхода в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную среду организации.			
-----	---	--	--	--