

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 11.07.2025 08:36:53  
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

## Индивидуальные виды спорта

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план б090304-ПОКС-25-1 Перегрузка.plx  
09.03.04 ПРОГРАММНАЯ ИНЖЕНЕРИЯ  
Направленность (профиль): Программное обеспечение компьютерных систем

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
в том числе:  
аудиторные занятия 304  
самостоятельная работа 24

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

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 |     |
|-------------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| Неделя                                    | 17 4/6  |    | 17 2/6  |    | 17 2/6  |    | 17 2/6  |    | 17 1/6  |    | 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 |

*Д.п.н., зав. кафедрой, Пешкова Н.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Индивидуальные виды спорта**

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 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                                                                                                                                                |
| 2.1                | <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» |

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

**УК-7.3: Применять технологии здоровьесбережения, учитывая их влияние на функциональное и психоэмоциональное состояние организма**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|            |                                                                                                                                                                                                 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                   |
| 3.1.1      | - особенности здоровьесберегающих технологий, их влияние на функциональное и психоэмоциональное состояние организма;                                                                            |
| 3.1.2      | - основы техники выполнения физических упражнений, как основы технологий здоровьесбережения.                                                                                                    |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                   |
| 3.2.1      | - применять физические упражнения и здоровьесберегающие технологии в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности;                                                     |
| 3.2.2      | - планировать самостоятельную двигательную активность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, требований будущей профессиональной деятельности. |

**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 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |            |
| 1.2         | Общая физическая подготовка /Пр/                                        | 1              | 6     | УК-7.3      | Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5                                         |            |
| 1.3         | Общая физическая подготовка /Ср/                                        | 1              | 4     | УК-7.3      | Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5              |            |
| 1.6         | Общая физическая подготовка /Пр/                                        | 2              | 6     | УК-7.3      | Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5                                         |            |
| 1.7         | Общая физическая подготовка /Ср/                                        | 2              | 4     | УК-7.3      | Л1.2Л2.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5                                         |            |
| 1.8         | /Зачёт/                                                                 | 2              | 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 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5              |            |
| 2.2         | Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/                      | 3              | 32    | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5              |            |
| 2.3         | Общая и специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/           | 3              | 12    | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5              |            |

|      |                                                                                                           |   |    |        |                                                       |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|-------------------------------------------------------|--|
| 2.4  | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/                                                               | 3 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 2.5  | Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/                                  | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 2.6  | Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/                                                         | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 2.7  | Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/                                                         | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 2.10 | Общая и специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/                                             | 4 | 12 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 2.11 | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/                                                               | 4 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 2.12 | Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/                                  | 4 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 2.13 | Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Ср/                                  | 4 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 2.14 | Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/                                                         | 4 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 2.15 | Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/                                                         | 4 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 2.16 | /Зачёт/                                                                                                   | 4 | 0  | УК-7.3 |                                                       |  |
|      | <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 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 3.2  | Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/                                                     | 5 | 8  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 3.3  | Общая физическая подготовка /Пр/                                                                          | 5 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 3.4  | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/                                                               | 5 | 8  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 3.9  | Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/                                                     | 6 | 6  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |

|      |                                                                                                                                 |   |    |        |                                                       |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|-------------------------------------------------------|--|
| 3.10 | Общая физическая подготовка /Пр/                                                                                                | 6 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 3.11 | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/                                                                                     | 6 | 8  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 3.12 | Организация и методика проведения соревнований по виду спорта. Судейство соревнований по виду спорта /Пр/                       | 6 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |  |
| 3.13 | Организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/                                             | 6 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4 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

## 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 | 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        |

#### 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 | Кошелева М. В.                                                                     | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание: электронное учебно-методическое | 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        |

#### 6.1.3. Методические разработки

|  | 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.,<br>Герасимов, С. Н.,<br>Зырянова, А. К.,<br>Гречанов, П. Б. | Плавание. Кроль на груди: учебное пособие                                           | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2020, электронный ресурс | 1 |

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

|    |                                                                     |                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 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>                 |

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|         |                                                                                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.1.1 | Операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

|         |                                                |                                                                                                                       |
|---------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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> |

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

|     |                                                                                                                                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                 |