

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 30.06.2025 09:47:27  
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

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план bz400301-ЮрОбПр-25-1.plx  
40.03.01 Юриспруденция  
Направленность (профиль): Юрист общей практики со знанием иностранного языка

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 8

самостоятельная работа 60

часов на контроль 4

Виды контроля на курсах:  
зачеты 1

#### Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс              | 1  |    | Итого |    |
|-------------------|----|----|-------|----|
|                   | уп | рп |       |    |
| Вид занятий       |    |    |       |    |
| Лекции            | 8  | 8  | 8     | 8  |
| Итого ауд.        | 8  | 8  | 8     | 8  |
| Контактная работа | 8  | 8  | 8     | 8  |
| Сам. работа       | 60 | 60 | 60    | 60 |
| Часы на контроль  | 4  | 4  | 4     | 4  |
| Итого             | 72 | 72 | 72    | 72 |

Программу составил(и):

*Д.п.н., Зав.каф., Пешкова Н.В.; К.б.н., Доцент, Кинтюхин А.С.*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:

40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): Юрист общей практики со знанием иностранного языка  
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 обучающихся 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                | <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» |
| 2.2                | <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-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**

|       |                                                                                                                                                                                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1   | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                          |
| 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 | - основные компоненты здорового и безопасного образа жизни, значение двигательной активности в сохранении здоровья;                                                                    |
| 3.1.3 | - основы планирования самостоятельной двигательной активности для поддержания должного уровня физической подготовленности;                                                             |
| 3.1.4 | - основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности;                                                  |
| 3.1.5 | - методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;                                                                                          |
| 3.1.6 | - нормативные показатели физического развития и физической подготовленности.                                                                                                           |
| 3.2   | <b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                          |
| 3.2.1 | - планировать самостоятельную двигательную активность для поддержания должного уровня физической подготовленности;                                                                     |
| 3.2.2 | - применять физические упражнения 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 |
|                                               | <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 /Ср/              | 1              | 4     | УК-7.1      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |            |
| 1.2                                           | Основы здорового и безопасного образа жизни. Физкультурно-спортивная и рекреационная деятельность как фактор обеспечения здоровья /Лек/ | 1              | 2     | УК-7.1      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |            |
| 1.3                                           | Эргономические требования к обеспечению рабочего труда студентов. Гигиена учебного труда /Ср/                                           | 1              | 4     | УК-7.1      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |            |
|                                               | <b>Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом</b>                                                               |                |       |             |                                                             |            |
| 2.1                                           | Методы самоконтроля и оценки физического развития /Лек/                                                                                 | 1              | 1     | УК-7.2      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э2 Э3 Э5          |            |
| 2.2                                           | Методы самоконтроля и оценки физического развития /Ср/                                                                                  | 1              | 6     | УК-7.2      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э2 Э3 Э5          |            |
| 2.3                                           | Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Лек/                                                | 1              | 1     | УК-7.2      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э2 Э3 Э5          |            |
| 2.4                                           | Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Ср/                                                 | 1              | 6     | УК-7.2      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э2 Э3 Э5          |            |
| 2.5                                           | Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Лек/                                                                         | 1              | 1     | УК-7.2      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э2 Э3 Э5          |            |
| 2.6                                           | Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Ср/                                                                          | 1              | 6     | УК-7.2      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э2 Э3 Э5          |            |
|                                               | <b>Раздел 3. Двигательная подготовка студента</b>                                                                                       |                |       |             |                                                             |            |
| 3.1                                           | Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности /Ср/                                                     | 1              | 6     | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э1 Э3             |            |

|     |                                                                                                                                                                         |   |   |                      |                                                                  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|     | <b>Раздел 4. Применение средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической и умственной работоспособности</b>                    |   |   |                      |                                                                  |  |
| 4.1 | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Лек/                                  | 1 | 1 | УК-7.1 УК-7.3        | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 4.2 | Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Ср/                                   | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.3        | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 4.3 | Методы самооценки умственной работоспособности, самочувствия и настроения. Применение средств физической культуры для направленной коррекции усталости и утомления /Ср/ | 1 | 6 | УК-7.2               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 4.4 | Средства и методы диагностики и профилактики нарушений осанки /Лек/                                                                                                     | 1 | 1 | УК-7.2               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э2 Э3 Э5               |  |
| 4.5 | Средства и методы профилактики переутомления зрительного анализатора и развития миопии /Ср/                                                                             | 1 | 4 | УК-7.2               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э2 Э3 Э5               |  |
|     | <b>Раздел 5. Спорт и двигательная активность студенческой молодежи</b>                                                                                                  |   |   |                      |                                                                  |  |
| 5.1 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта, видов двигательной активности /Ср/                                                                                            | 1 | 4 | УК-7.1               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э1 Э4                  |  |
| 5.2 | Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности /Ср/                                                                       | 1 | 4 | УК-7.1               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э2 Э4                  |  |
|     | <b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента</b>                                                                                              |   |   |                      |                                                                  |  |
| 6.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/                                                                                                                  | 1 | 1 | УК-7.1               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 6.2 | Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов разного профиля /Ср/                                                                           | 1 | 6 | УК-7.1               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1 Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 6.3 | /Контр.раб./                                                                                                                                                            | 1 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Э1 Э2 Э4 Э5                                                      |  |

|     |         |   |   |                      |  |  |
|-----|---------|---|---|----------------------|--|--|
| 6.4 | /Зачёт/ | 1 | 4 | 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.,<br>Воронов Н. А.,<br>Игнатова Е. В.,<br>Шалайкин Л. Ю.,<br>Авдеева С. Н. | Профессионально-прикладная физическая подготовка:<br>Учебное пособие для вузов                                   | Москва: Юрайт,<br>2020, электронный<br>ресурс            | 1        |
| Л1.2 | Гимазов Р. М.                                                                           | Теория и методика физической культуры и спорта:<br>обучение двигательным действиям: учебное пособие для<br>вузов | Санкт-Петербург:<br>Лань, 2024,<br>электронный<br>ресурс | 1        |
| Л1.3 | Стриханов М. Н.,<br>Савинков В. И.                                                      | Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие                                                             | Москва: Юрайт,<br>2024, электронный<br>ресурс            | 1        |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                                                                                                 | Заглавие                                                                                                                    | Издательство, год                                                      | Колич-во |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------|
| Л2.1 | Пешкова Н. В.,<br>Бушева Ж. И.,<br>Шутова М. В.,<br>Ахтемзянова Н. М.,<br>Кан Н. Б., Пешков А.<br>А., Салахов И. М. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие                                                                         | Сургут:<br>Издательский<br>центр СурГУ, 2018,<br>электронный<br>ресурс | 1        |
| Л2.2 | Голубина О. А.,<br>Кочнев А. В.,<br>Лебедева М. П.,<br>Журавлев А. В.,<br>Чугин М. А.,<br>Желудков В. Б.            | Профессионально-прикладная физическая культура в<br>системе физического воспитания студентов: учебное<br>пособие            | Архангельск:<br>САФУ, 2021,<br>электронный<br>ресурс                   | 1        |
| Л2.3 | Кан Н. Б.,<br>Ахтемзянова Н. М.                                                                                     | Особенности техники выполнения физических упражнений<br>с применением<br>спортивного инвентаря: учебно-методическое пособие | Сургут:<br>Издательский<br>центр СурГУ, 2023,<br>электронный<br>ресурс | 1        |

#### 6.1.3. Методические разработки

|      | Авторы, составители | Заглавие                                                                                                                      | Издательство, год                                                      | Колич-во |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------|
| Л3.1 | Кан Н. Б.           | Игровой метод в совершенствовании двигательных умений<br>и навыков по различным видам спорта: учебно-<br>методическое пособие | Сургут:<br>Издательский<br>центр СурГУ, 2012,<br>электронный<br>ресурс | 1        |

|      | Авторы, составители      | Заглавие                                                                                             | Издательство, год                                          | Колич-во |
|------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------|
| ЛЗ.2 | Кан Н. Б., Пешкова Н. В. | Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013, 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 | 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> |

#### 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, <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 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена мультимедийным оборудованием, компьютером. |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|