

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 16.06.2026 09:20:25
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 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Индивидуальные виды спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Радиоэлектроники и электроэнергетики**

Учебный план **b130301-ТеплоЭнерг-26-1.plx**
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника
Направленность (профиль): Теплоэнергетика и теплотехника

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:
зачет 1,2,3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Семестр на 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 | 3/6 | 17 | 3/6 | 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 |

Программу составил(и):

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 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 143)

составлена на основании учебного плана:

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Направленность (профиль): Теплоэнергетика и теплотехника

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 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 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 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: Применяет технологии здоровьесбережения, учитывая их влияние на функциональное и психоэмоциональное состояние организма

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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

| | | | | | | |
|------|--|---|----|--------|--|--|
| 1.7 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 2 | 4 | УК-7.3 | Л1.2 Л1.3Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.8 | /Зачёт/ | 1 | 0 | УК-7.3 | | |
| | Раздел 2. Этап спортивной специализации | | | | | |
| 2.1 | История возникновения и современное состояние развития вида спорта /Ср/ | 3 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.2 | Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/ | 3 | 32 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.4 | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/ | 3 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.5 | Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/ | 3 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.6 | Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/ | 3 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.7 | Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/ | 3 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |

| | | | | | | |
|------|--|---|----|--------|--|--|
| 2.11 | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/ | 4 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.12 | Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.13 | Структура и содержание учебно-тренировочного занятия по виду спорта /Ср/ | 4 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.14 | Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/ | 4 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.15 | Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/ | 4 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.16 | /Зачёт/ | 4 | 0 | УК-7.3 | Л1.3 | |
| | Раздел 3. Этап спортивного совершенствования | | | | | |
| 3.1 | Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/ | 5 | 14 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.2 | Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/ | 5 | 8 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.3 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 5 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.4 | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/ | 5 | 8 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.9 | Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/ | 6 | 6 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.10 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 6 | 16 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.11 | Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/ | 6 | 8 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 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 | Лавриненко Н. И., Прокофьев И. Е., Лавриненко В. И. | Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие | Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023, 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 |
| Л1.4 | 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. 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 |
| 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 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---|---|--|----------|
| ЛЗ.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 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | | |
|----|---|---|
| Э1 | Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации | https://www.minsport.gov.ru/ |
| Э2 | Всероссийский портал ВФСК ГТО | https://gto.ru/ |
| Э3 | Журнал "Культура физическая и здоровье" | http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/ |
| Э4 | Информационный сайт по физической культуре и спорту | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Э5 | Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" | http://www.teoriya.ru/ |

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, http://www.garant.ru/ | |
| 6.3.2.2 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&mid=156 | |
| 6.3.2.3 | КиберЛенинка - научная электронная библиотека, http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&mid=156 | |
| 6.3.2.4 | Российская национальная библиотека, http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&mid=156 | |

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 | |