

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 11.06.2026 11:19:17
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

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ

Индивидуальные виды спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физической культуры	
Учебный план	b440301-ДизЦифрТех-25-1 Перезагрузка.plx 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ Направление (профиль): Дополнительное образование в области дизайна и цифровых технологий	
Квалификация	Бакалавр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6
в том числе:		
аудиторные занятия	304	
самостоятельная работа	24	

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	4/6	17	2/6	17	2/6	17	2/6	17	2/6	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 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Направление (профиль): Дополнительное образование в области дизайна и цифровых технологий
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	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-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
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 техники выполнения физических упражнений, их воздействие на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
3.1.4	- основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности
3.2	Уметь:
3.2.1	- использовать показатели самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности;
3.2.2	- планировать самостоятельную двигательную активность для поддержания должного уровня физической подготовленности;
3.2.3	- применять физические упражнения в процессе регулярных занятий с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

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-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.2	Общая физическая подготовка /Пр/	1	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.3	Общая физическая подготовка /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.4	/Зачёт/	1	0	УК-7.1 УК-7.2		
1.5	Пропедевтика в видах спорта, видах двигательной активности /Пр/	2	34	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.6	Общая физическая подготовка /Пр/	2	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.7	Общая физическая подготовка /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.8	/Зачёт/	2	0	УК-7.1 УК-7.2		

	Раздел 2. Этап спортивной специализации					
2.1	История возникновения и современное состояние развития вида спорта /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.2	Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/	3	32	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.3	Общая и специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/	3	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.4	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	3	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.6	Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.7	Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/	3	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.8	/Зачёт/	3	0	УК-7.1 УК-7.2		
2.9	Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/	4	32	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.10	Общая и специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/	4	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.11	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	4	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.14	Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.15	Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/	4	2	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
2.16	/Зачёт/	4	0	УК-7.1 УК-7.2		
	Раздел 3. Этап спортивного совершенствования					
3.1	Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/	5	14	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
3.2	Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/	5	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
3.3	Общая физическая подготовка /Пр/	5	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
3.4	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	5	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
3.7	/Зачёт/	5	0	УК-7.1 УК-7.2		
3.8	Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/	6	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
3.9	Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/	6	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
3.10	Общая физическая подготовка /Пр/	6	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
3.11	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	6	8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 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-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
3.16	/Зачёт/	6	0	УК-7.1 УК-7.2		

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. 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
Л3.2	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