Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 26.05.2026 09:43:34
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
# Профессионально-прикладная физическая культура
## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план b490304-Спорт 25-1.plx
Направление 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

Квалификация **Тренер по виду спорта. Преподаватель**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 316
самостоятельная работа 12

Виды контроля в семестрах:
зачеты 4, 6, 7

**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)** | | **7 (4.1)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недель | 17 1/6 | | 17 2/6 | | 17 4/6 | | 17 2/6 | | 17 2/6 | | 11 2/6 | | 11 2/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 48 | 48 | 64 | 64 | 64 | 64 | 52 | 52 | 48 | 48 | 20 | 20 | 20 | 20 | 316 | 316 |
| Итого ауд. | 48 | 48 | 64 | 64 | 64 | 64 | 52 | 52 | 48 | 48 | 20 | 20 | 20 | 20 | 316 | 316 |
| Контактная работа | 48 | 48 | 64 | 64 | 64 | 64 | 52 | 52 | 48 | 48 | 20 | 20 | 20 | 20 | 316 | 316 |
| Сам. работа | | | | | | | 12 | 12 | | | | | | | 12 | 12 |
| Итого | 48 | 48 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 64 | 48 | 48 | 20 | 20 | 20 | 20 | 328 | 328 |

Программу составил(и):
*к. п. н., доцент, Алькова Светлана Юрьевна;к.п.н., доцент, Лосев Андрей Викторович*

Рабочая программа дисциплины
**Профессионально-прикладная физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:
Направление 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки
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 | Формирование понимания роли 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,способности планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.03.ДВ.01 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Анатомия человека |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| 2.2.1 | Планирование тренировочного процесса |
| 2.2.2 | Теория и методика детского и юношеского спорта |
| 2.2.3 | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |
| 2.2.4 | Производственная практика, преддипломная практика |

**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**

**ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и спорта**

**ОПК-1.3: Дифференцирует обучающихся, тренирующихся по уровню физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

| | |
|---|---|
| **3.1** | **Знать:** |
| 3.1.1 | средства поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями; |
| 3.1.2 | 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; |
| 3.1.3 | основы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры и спорта; |
| 3.1.4 | методы и средств дифференцирования обучающихся, тренирующихся по уровню физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; |
| 3.1.5 | методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями; |
| **3.2** | **Уметь:** |
| 3.2.1 | планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и спорта; |
| 3.2.2 | дифференцировать обучающихся, тренирующихся по уровню физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; |
| 3.2.3 | понимать 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; |
| 3.2.4 | использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями; |
| 3.2.5 | использовать средства поддержания должного уровня 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** | **Компетен-ции** | **Литература** | **Примечание** |
| | **Раздел 1. ГТО в школьном возрасте, контрольные испытания** | | | | | |
| 1.1 | 1 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | |
| 1.2 | 2 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| 1.3 | 1-2 ступени ГТО, контрольные испытания /Ср/ | 4 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 | |
| 1.4 | 3 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/ | 1 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| 1.5 | 4 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/ | 1 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| 1.6 | 5 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/ | 1 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 2. 5 ступень ГТО, контрольные испытания** | | | | | |
| 2.1 | 6 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/ | 1 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| 2.2 | 7 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/ | 1 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.3 | 8 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/ | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| 2.4 | 9 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/ | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| 2.5 | 10 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/ | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| 2.6 | 11 ступень ГТО, контрольные испытания /Пр/ | 2 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 3. Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятий по ГТО** | | | | | |
| 3.1 | Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятий по ГТО /Пр/ | 2 | 8 | УК-7.1 ОПК-1.1 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 4. Организация и проведение мероприятий по ГТО** | | | | | |
| 4.1 | Организация и проведение мероприятий по ГТО /Пр/ | 2 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 5. Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятия «Президентские состязания»** | | | | | |
| 5.1 | Документы, сопровождающие организацию и проведение мероприятия «Президентские состязания» /Пр/ | 2 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 6. Организация и проведение мероприятия «Президентские состязания»** | | | | | |
| 6.1 | Организация и проведение мероприятия «Президентские состязания» /Пр/ | 3 | 14 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 7. Основы составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента** | | | | | |
| 7.1 | Основы составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, с учётом возрастных особенностей контингента /Пр/ | 3 | 26 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 8. Основные понятия теории физической культуры** | | | | | |
| 8.1 | Основные понятия теории физической культуры /Пр/ | 3 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 9. Коррекционно-оздоровительное и психологическое направление физической культуры** | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.1 | Коррекционно-оздоровительное и психологическое направление физической культуры /Пр/ | 3 | 20 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 10. Физическая культура, общая физическая и спортивно-техническая подготовка** | | | | | |
| 10.1 | Физическая культура, общая физическая и спортивно-техническая подготовка /Пр/ | 4 | 52 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| 10.2 | /Зачёт/ | 4 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 | зачет |
| | **Раздел 11. Физическая культура, общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | |
| 11.1 | Физическая культура, общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная физическая подготовка /Пр/ | 5 | 48 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 12. Физическая культура и создание собственной системы здоровья** | | | | | |
| 12.1 | Физическая культура и создание собственной системы здоровья /Пр/ | 6 | 20 | УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| 12.2 | /Зачёт/ | 6 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 | зачет |
| | **Раздел 13. Потребностно-мотивационная сфера. Структура деятельности. Познавательная, физическая и другие виды деятельности как необходимое условие развитие гармоничной личности** | | | | | |
| 13.1 | Потребностно-мотивационная сфера. Структура деятельности. Познавательная, физическая и другие виды деятельности как необходимое условие развитие гармоничной личности /Пр/ | 7 | 8 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 14. Развитие двигательных качеств и навыков на за-нятиях физкультурой и спортом** | | | | | |
| 14.1 | Развитие двигательных качеств и навыков на занятиях физкультурой и спортом /Пр/ | 7 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 15. Основы ЛФК, самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом** | | | | | |
| 15.1 | Основы ЛФК, самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом /Пр/ | 7 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 | |
| | **Раздел 16. Работоспособность и влияние на неё различных факторов** | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16.1 | Работоспособность и влияние на неё различных факторов /Пр/ | 7 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 | |
| 16.2 | /Зачёт/ | 7 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 ОПК-1.1 ОПК-1.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 | 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

## 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 | Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015, электронный ресурс | 1 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---|---|---|---|---|
| Л2.1 | Барчуков И. С., Нестеров А. А. | Физическая культура и спорт: методология, теория, практика | М.: Академия, 2008 | 10 |
| Л2.2 | Иванков Ч.Т., Сафошин А.В., Габбазова А.Я., Мухаметова С.Ч. | Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2014, электронный ресурс | 1 |

#### 6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---|---|---|---|---|
| Л3.1 | Григорьев В. А. | Теория спорта (Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России): учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011 | 12 |
| Л3.2 | Родионов В. А., Григорьев В. А., Савиных Л. Е., Апокин В. В., Лосев В. Ю., Алькова С. Ю., Цепко О. А., Булгакова О. В., Попков Д. С., Машинцов С. С., Родионова М. А. | Физическая культура: учебно-методическое пособие по написанию курсовых и выпускных квалификационных работ | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013 | 62 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|---|---|---|---|---|
| Л3.3 | Завьялова Т. А., Кылосов А. А., Павлов Г. А., Подосёнков А. Л., Шарков Ю. П., Шивринская С. Е. | Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие | Москва: издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс | 1 |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | | |
| Э1 | Теория и практика физической культуры, http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ | | | |
| Э2 | Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru<br>Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru<br>Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library<br>Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.zdobr.ru/ | | | |
| **6.3.1 Перечень программного обеспечения** | | | | |
| 6.3.1.1 | Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office | | | |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем** | | | | |
| 6.3.2.1 | СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/ | | | |
| 6.3.2.2 | СПС «Гарант» - www.garant.ru/ | | | |

| **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | |
|---|---|
| 7.1 | Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащена оборудованием: комплект специализированной учебной мебели, меловая доска. |
| 7.2 | Технические средства обучения: стационарный экран, стационарный проектор, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук. |
| 7.3 | Спортивная зона включает: |
| 7.4 | спортивный зал: универсальный зал для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащен: гимнастические маты, коврики для фитнеса, медболы, гантели, скакалки, резиновые жгуты, гимнастические палки, скамейки, шведские стенки, маты, степы, слайды, фитболы, бодибары, зеркала, полусферы, станок хореографический, брусья навесных комбинированных для гимнастической стенки, обручи, скакалки, кегли, кубики, шайбы. |
| 7.5 | Спортивный зал ОФП: |
| 7.6 | зал для проведения занятий по атлетической гимнастике; зеркала, гантели, шведская стенка, брусья навесных комбинированных для гимнастической стенки, турники навесных комбинированных для гимнастической стенки, комплекс тренажеров для всех групп мышц; |
| 7.7 | Зал физической реабилитации: шведская стенка, зеркала, гантели, шведская стенка, коврики, медболы, резиновые жгуты, гимнастические палки, скамейки, фитболы, бодибары, кегли, кубики, велоэргометры, комплекс тренажеров для всех групп мышц. |
| 7.8 | Технические средства обучения: аудиотехника, комплект (переносной) мультимедийного оборудования — ноутбук, переносной проектор и экран. |