



Программу составил(и):

*д.п.н., доцент, Пешкова Н.В.; к.п.н., Ст.преподаватель, Николаев А.Ю.*

Рабочая программа дисциплины

**Индивидуальные виды спорта**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 06.03.01 Биология (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 920)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 06.03.01 Биология

Направленность (профиль): Биология

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

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.ДВ.01
<b>2.1</b>	<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»
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>

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

**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**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.2	Общая физическая подготовка /Пр/	1	6	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.3	Общая физическая подготовка /Ср/	1	4	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.6	Общая физическая подготовка /Пр/	2	6	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.7	Общая физическая подготовка /Ср/	2	4	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.8	/Зачёт/	1	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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.2	Технико-тактическая подготовка по виду спорта /Пр/	3	32	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.4	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	3	16	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.6	Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/	3	2	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

2.7	Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/	3	2	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.11	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	4	16	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.14	Основы судейства соревнований по виду спорта /Пр/	4	2	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.15	Основы судейства соревнований по виду спорта /Ср/	4	2	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.2	Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/	5	8	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.3	Общая физическая подготовка /Пр/	5	16	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.4	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	5	8	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.9	Специальная физическая подготовка по виду спорта /Пр/	6	6	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.10	Общая физическая подготовка /Пр/	6	16	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

3.11	Интегральная подготовка по виду спорта /Пр/	6	8	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.16	/Зачёт/	6	0	УК-7.3	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено 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	Шестаков В. Б., Ерегина С. В.	Теория и практика дзюдо: Учебник	Москва: Советский спорт, 2011, электронный ресурс	1
Л1.2	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.3	Гарник В. С.	Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов: Учебное пособие	Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012, электронный ресурс	1
Л1.4	Булгакова Н. Ж., Попов О. И., Никитина С. М., Павлова Т. Н.	Плавание: Учебник	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017, электронный ресурс	1
Л1.5	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2018, электронный ресурс	1
Л1.6	Апокин В. В.	Прикладное плавание: учебное пособие	Сургут: Издательский центр электронный ресурс	2
Л1.7	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
Л1.8	Гречанов П. Б., Зуева М. В., Ходакова Т. А.	Физическая культура. Плавание способом брасс: Учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016, электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: Учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010, электронный ресурс	1
Л2.2	Свищёв И. Д., Ерегина С. В.	Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: Учебное пособие	Москва: Советский спорт, 2013, электронный ресурс	1
Л2.3	Лосев В. Ю.	Теория и методика физической культуры (теория и методика спорта): учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016, электронный ресурс	2

<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Переверзева И.В., Ушников А.И., Арбузова О.В.	Оздоровительное плавание в вузе: учебно-методическое пособие	Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015, электронный ресурс	1
ЛЗ.2	Пешкова Н. В., Пешков А. А.	Проектная форма организации образовательного процесса по физической культуре в вузе (на примере учебного курса по лыжной подготовке): (на примере учебного курса по лыжной подготовке)	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2008, электронный ресурс	2
ЛЗ.3	Николаев А. Ю.	Индивидуальные виды спорта (легкая атлетика): методические рекомендации по освоению содержания дисциплины	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1
ЛЗ.4	Борисенко О. В.	Индивидуальные виды спорта. Дзюдо: методические рекомендации по освоению дисциплины	Сургут: Издательский центр СурГУ, 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" <http://www.garant.ru/>

6.3.2.2 Справочно-правовая система "Консультант-плюс" <http://www.consultant.ru/>

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

7.1	Спортивные залы для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:
7.2	Игровой зал №1, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, трибуны, скамейки, стол.
7.3	Игровой зал №2, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, стол.
7.4	Зал единоборств, оснащённый необходимым оборудованием: татами, шведские стенки, турники навесные комбинированные, зеркала, гантели
7.5	Плавательный бассейн: ванна бассейна 25 м., 6 дорожек, инвентарь, необходимый для обучения плаванию