

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 10.06.2024 12:57:24  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

# МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## Физическая культура и спорт

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Физической культуры</b>	
Учебный план	bz130302-Энерг-22-1.plx 13.03.02 ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИКА И ЭЛЕКТРОТЕХНИКА Направленность (профиль): Электроэнергетические системы и сети	
Квалификация	<b>Бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>заочная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	60	
часов на контроль	4	

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
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. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 144)

составлена на основании учебного плана:

13.03.02 ЭЛЕКТРОЭНЕРГЕТИКА И ЭЛЕКТРОТЕХНИКА

Направленность (профиль): Электроэнергетические системы и сети

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 дисциплины - формирование компетентности студентов 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
<b>2.1</b>	<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»
<b>2.2</b>	<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**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
	- основы физической культуры и спорта (понятийный аппарат, структурные элементы, выполняемые функции в современном обществе, средства и методы физического воспитания);
	- основные компоненты здорового и безопасного образа жизни, значение двигательной активности в сохранении здоровья;
	- основы планирования самостоятельной двигательной активности для поддержания должного уровня физической подготовленности;
	- основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности;
	- методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
	- нормативные показатели физического развития и физической подготовленности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
	- планировать самостоятельную двигательную активность для поддержания должного уровня физической подготовленности;
	- применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности;
	- использовать показатели самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
	- способностью поддерживать должный уровень 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. 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 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 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.3	Эргономические требования к обеспечению рабочего труда студентов. Гигиена учебного труда /Ср/	1	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 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	Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
2.2	Методы самоконтроля и оценки физического развития /Ср/	1	6	УК-7.2	Л1.2Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
2.3	Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Лек/	1	1	УК-7.2	Л1.2Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
2.4	Методы самоконтроля и оценки функционального состояния кардиореспираторной системы /Ср/	1	6	УК-7.2	Л1.2Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
2.5	Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Лек/	1	1	УК-7.2	Л1.2Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
2.6	Методы самоконтроля и оценки физической работоспособности /Ср/	1	6	УК-7.2	Л1.2Л2.3Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
	<b>Раздел 3. Двигательная подготовка студента</b>					
3.1	Основы техники физических упражнений в различных видах двигательной активности /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.3Л3.1 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	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
4.2	Средства и методы физического воспитания. Методика составления комплексов физических упражнений различной целевой направленности /Ср/	1	4	УК-7.1	Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 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	Л1.4Л2.3 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
4.4	Средства и методы диагностики и профилактики нарушений осанки /Лек/	1	1	УК-7.2	Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э2 Э3 Э5	
4.5	Средства и методы профилактики переутомления зрительного анализатора и развития миопии /Ср/	1	4	УК-7.2	Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Л3.3 Л3.4 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 Л1.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э4	
5.2	Основы планирования самостоятельной двигательной активности различной целевой направленности /Ср/	1	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.3Л3.2 Э2 Э4	
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента</b>						
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/	1	1	УК-7.1	Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
6.2	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалистов разного профиля /Ср/	1	6	УК-7.1	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
6.3	/Контр.раб./	1	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э4 Э5	
6.4	/Зачёт/	1	0	УК-7.1 УК-7.2		

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
Представлено отдельным документом

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Стрельцов В. А.	Содержание теоретического курса по физической культуре в вузе: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2009, электронный ресурс	1
Л1.2	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2018, электронный ресурс	1
Л1.3	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
Л1.4	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: Учебник	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017, электронный ресурс	1
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Кислицын Ю. Л., Побыванец В. С., Бурмистров В. Н.	Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов: Справочное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2013, электронный ресурс	1
Л2.2	Бушева Ж. И., Пешкова Н. В.	Организация занятий по дисциплине "Физическая культура" для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к группе освобожденных от практических занятий: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2016, электронный ресурс	2
Л2.3	Пешкова Н. В., Бушева Ж. И., Булгакова О. В., Кан Н. Б., Шутова М. В., Базилевич М. В.	Оценка результатов самоконтроля физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2015, электронный ресурс	2

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.4	Юденко И. Э., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешкова Н. В.	Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы. Ч. 1	, 2019, электронный 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 и навыков по различным видам спорта: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2012, электронный ресурс	2
Л3.2	Кан Н. Б., Пешкова Н. В.	Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013, электронный ресурс	2
Л3.3	Юденко И. Э., Пешкова Н. В.	Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь для студентов специальной медицинской группы: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1
Л3.4	Пешкова Н. В.	Физическая культура и спорт: рабочая тетрадь: методические рекомендации	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	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	Справочно-правовая система "Консультант плюс",	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</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: видеопроектор, интерактивная доска, ноутбук, ростомер, секундомеры, динамометры, спирометры, тонометры.	
-----	--	--