Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кожедеров Александр Игоревич
Должность: Директор филиала ИндИ (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"
Дата подписания: 17.07.2026 02:41:26
Уникальный программный ключ:
7f4522f81a862743c2711b37d9dd0f6ad

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальности): *13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника*

Профиль: *Электроэнергетика и электротехника (ИндИ)*

Форма обучения
Очно-заочная

Квалификация выпускника
Бакалавр

2026 год набора

Разработчик рабочей программы: М. С. Джабраилов,

Виды работ	Объём занятий по семестрам, час										Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Самостоятельная работа	52										52
Дистанционные лекции	8										8
Дистанционные практические занятия	12										12
Форма контроля	Зачёты										-
Итого:	72										72
з.е.	2										2

1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является цель программы физической культуры в вузе — это комплексное понятие, направленное на всестороннее развитие личности студента. Основные цели можно сформулировать следующим образом: Сохранение и укрепление здоровья студентов: Формирование у студентов осознанного отношения к своему здоровью, понимание ценности здорового образа жизни. Профилактика заболеваний, связанных с гиподинамией, стрессом и неправильным образом жизни. Развитие физической выносливости, силы, гибкости, координации и других физических качеств. Формирование двигательных навыков и умений: Обучение студентов разнообразным двигательным действиям, освоение различных видов спорта и оздоровительных систем. Развитие умения самостоятельно подбирать и применять физические упражнения для решения поставленных задач (например, для снятия усталости, улучшения самочувствия). Развитие личностных качеств: Формирование волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, самообладание), дисциплины,

ответственности. Развитие навыков командной работы, коммуникации, взаимоуважения в процессе занятий физической культурой и спортом. Привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование привычки к активному досугу. Подготовка к профессиональной деятельности: Формирование у студентов представлений о роли физической культуры в подготовке к будущей профессии, особенно для специальностей, требующих хорошей физической подготовки. Развитие способностей к адаптации в меняющихся условиях профессиональной деятельности, повышение стрессоустойчивости. Социализация студентов: Создание условий для общения, формирования коллектива, развития дружеских отношений. Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях, развитие студенческого спорта. Таким образом, программа физической культуры в вузе выходит за рамки простого обучения физическим упражнениям. Она направлена на формирование у студентов целостной системы знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здоровья, развитию личности и успешной адаптации в дальнейшей жизни и профессиональной деятельности..

2 Формируемые компетенции обучающегося

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина		Планируемые результаты (соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенции)
код компетенции	наименование компетенции	
УК-7	*Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*УК-7.1 З-1:* *Знает нормы здорового образа жизни, основы физического здоровья человека и здоровьесберегающих технологий* *УК-7.2 З-1:* *Знает основные средства, методы и принципы физической культуры и спорта* *УК-7.1 У-1:* *Умеет проводить комплексную оценку состояния здоровья и образа жизни индивида* *УК-7.2 У-1:* *Умеет использовать средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности* *УК-7.1 В-1:* *Имеет практический опыт осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности* *УК-7.2 В-1:* *Имеет практический опыт занятий*

		физической культурой и спортом

3 Темы дисциплины

№ п/п	Тема
1	1.1 Профессионально-ориентированное содержание. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.
2	1.2 Баскетбол
3	1.3 Волейбол
4	1.4 Легкая атлетика
5	1.5 Лыжная подготовка
6	1.6 Атлетическая гимнастика