

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

Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|-------------------------|--|----------------------------|
| Закреплена за кафедрой | Физической культуры | |
| Учебный план | б030302-ЦифрТех-22-1.plx 03.03.02 Физика Направленность (профиль): Цифровые технологии в геофизике | |
| Квалификация | бакалавр | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6 |
| 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 2/6 | | 17 4/6 | | 17 2/6 | | 17 4/6 | | 17 2/6 | | 14 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.к., Пешкова Н.В.; Ст.препод., Кан Н.Б.

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 03.03.02 Физика (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 891)

составлена на основании учебного плана:

03.03.02 Физика

Направленность (профиль): Цифровые технологии в геофизике

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 «Общая физическая подготовка» - 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 |
| 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» |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| | |
|------------|--|
| 3.1 | Знать: |
| 3.1.1 | - основы планирования двигательной активности для поддержания должного уровня здоровья и ведения здорового образа жизни; |
| 3.1.2 | - методы самоконтроля в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью; |
| 3.1.3 | - основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности. |
| 3.2 | Уметь: |
| 3.2.1 | - планировать самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность различной целевой направленности для подготовки к социальной и профессиональной деятельности; |
| 3.2.2 | - применять методы самоконтроля в процессе реализации физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности; |
| 3.2.3 | - применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности |
| 3.3 | Владеть: |
| 3.3.1 | - способами планирования самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности; |
| 3.3.2 | - методами контроля состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности; |
| 3.3.3 | - 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 | Компетен-ции | Литература | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|--------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Этап спортивной ориентации | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|----|--------|---|--|
| 1.1 | Пропедевтика в видах спорта, видах двигательной активности /Пр/ | 1 | 30 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.2 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 1 | 10 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.3 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.4 | /Зачёт/ | 1 | 0 | УК-7.3 | | |
| 1.5 | Пропедевтика в видах спорта / видах двигательной активности /Пр/ | 2 | 30 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.6 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 2 | 10 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.7 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 2 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.8 | /Зачёт/ | 2 | 0 | УК-7.3 | | |
| | Раздел 2. Этап специализации в виде двигательной активности | | | | | |
| 2.1 | История возникновения и современное состояние развития вида двигательной активности /Ср/ | 3 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.2 | Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Пр/ | 3 | 8 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |

| | | | | | | |
|------|--|---|----|--------|---|--|
| 2.3 | Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Ср/ | 3 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.4 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 3 | 52 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.5 | Структура и содержание занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 3 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.6 | /Зачёт/ | 3 | 0 | УК-7.3 | | |
| 2.7 | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 4 | 6 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.8 | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Ср/ | 4 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.9 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 4 | 58 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.10 | /Зачёт/ | 4 | 0 | УК-7.3 | | |
| | Раздел 3. Этап физического совершенствования | | | | | |
| 3.1 | Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью /Ср/ | 5 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|----|----------------------|--|--|
| 3.2 | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 5 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.3 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 5 | 44 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.4 | /Зачёт/ | 5 | 0 | УК-7.3 | | |
| 3.5 | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 6 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.6 | Общая и специальная физическая подготовка /Пр/ | 6 | 44 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.7 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Пр/ | 6 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.8 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Ср/ | 6 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.9 | /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 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Кикоть В. Я. | Физическая культура и физическая подготовка: Учебник | Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012, электронный ресурс | 1 |
| Л1.2 | Гелецкая Л. Н. | Физическая культура студентов специального учебного отделения | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014, 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 |
| 6.1.2. Дополнительная литература | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л2.1 | Бомин В. А., Сухинина К. В. | Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: Учебно-методическое пособие | Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011, электронный ресурс | 1 |
| Л2.2 | Башмаков В. П. | Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие | Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011, электронный ресурс | 1 |
| Л2.3 | Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Маштакова М. Н., Салахов И. М. | Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Элективная дисциплина "фитнес-тренинг": учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2017, электронный ресурс | 2 |
| Л2.4 | Серженко Е.В., Плетцер С.В. | Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений | Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015, электронный ресурс | 1 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|--|---|---|--|----------|
| Л2.5 | Юденко И. Э., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешкова Н. В. | Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы. Ч. 1 | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронный ресурс | 1 |
| 6.1.3. Методические разработки | | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л3.1 | Ахтемзянова Н. М. | Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие | Сургут: Сургутский государственный университет, 2011, электронный ресурс | 2 |
| Л3.2 | Салахов И. М., Маштакова М. Н. | Основы организации занятий по атлетической гимнастике для девушек в вузе: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2015, электронный ресурс | 2 |
| Л3.3 | Маштакова М. Н., Салахов И. М. | Методика занятий женской атлетической гимнастикой: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011, электронный ресурс | 2 |
| Л3.4 | 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 |
| Л3.5 | Ташманова Н. В. | Общая физическая подготовка (фитнес-аэробика): 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 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" 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 | Зал оздоровительной гимнастики, оснащенный необходимым оборудованием: шведские стенки, турники навесные комбинированные, скамейки, зеркала, хореографические станки, гимнастические маты, спортивный инвентарь для фитнеса |
| 7.3 | Тренажерный зал (зал ОФП), оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, турник навесной комбинированный, гантели, скамейки, зеркала |
| 7.4 | Зал физической реабилитации, оснащенный необходимым оборудованием: комплекс тренажеров для различных групп мышц, шведская стенка, гантели, скамейки, зеркала, спортивный инвентарь для фитнеса |