

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

# МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## Общая физическая подготовка

### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физической культуры</b>   |   |
| Учебный план            | b010302-ТехнолПрог-23-1.plx<br>Направление 01.03.02 ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА<br>Направленность (профиль): Технологии программирования и анализ данных |   |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>  |   |
| Форма обучения          | <b>очная</b>   |   |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>   |   |
| Часов по учебному плану | 328  | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6 |
| в том числе:            |  |   |
| аудиторные занятия      | 304  |   |
| самостоятельная работа  | 24   |   |

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>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                                    | 18      |    | 17 2/6  |    | 17 1/6  |    | 17 2/6  |    | 17 2/6  |    | 17 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.*

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика (приказ Минобрнауки России от 10.01.2018 г. № 9)

составлена на основании учебного плана:

Направление 01.03.02 ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА

Направленность (профиль): Технологии программирования и анализ данных

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

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.03.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              | 30    | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |            |
| 1.2         | Общая физическая подготовка /Пр/                                | 1              | 10    | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |            |
| 1.3         | Общая физическая подготовка /Ср/                                | 1              | 4     | УК-7.3      | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 1.6 | Общая физическая подготовка /Пр/   | 2 | 10 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 1.7 | Общая физическая подготовка /Ср/   | 2 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3 Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 1.8 | /Зачёт/  | 2 | 0  | УК-7.3 |   |  |
|     | <b>Раздел 2. Этап специализации в виде двигательной активности</b>                       |   |    |        |   |  |
| 2.1 | История возникновения и современное состояние развития вида двигательной активности /Ср/ | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 2.2 | Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Пр/           | 3 | 8  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3 Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.3 | Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Ср/           | 3 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 2.4 | Общая физическая подготовка /Пр/   | 3 | 52 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |

|      |  |   |    |        |   |  |
|------|--|---|----|--------|---|--|
| 2.5  | Структура и содержание занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/            | 3 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 2.8  | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Ср/ | 4 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3 Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 2.9  | Общая физическая подготовка /Пр/   | 4 | 58 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 2.10 | /Зачёт/  | 4 | 0  | УК-7.3 |   |  |
|      | <b>Раздел 3. Этап физического совершенствования</b>  |   |    |        |   |  |
| 3.1  | Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью /Ср/          | 5 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 3.2  | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 5 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 3.3  | Общая физическая подготовка /Пр/   | 5 | 44 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>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<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 3.6 | Общая и специальная физическая подготовка /Пр/   | 6 | 44 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 3.7 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Пр/ | 6 | 2  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.2<br>Л2.3 Л2.4<br>Л2.5Л3.1 Л3.2<br>Л3.3 Л3.4 Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5 |  |
| 3.8 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Ср/ | 6 | 4  | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3Л2.1 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5Л3.1<br>Л3.2 Л3.3 Л3.4<br>Л3.5<br>Э1 Э2 Э3 Э4<br>Э5      |  |
| 3.9 | /Зачёт/  | 6 | 0  | УК-7.3 |   |  |

## 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.,<br>Назаров Ю. Н., Кикоть<br>В. Я., Барчуков И. С.,<br>Кикоть В. Я. | Физическая культура и физическая подготовка: Учебник             | Москва: ЮНИТИ-<br>ДАНА, 2012,<br>электронный<br>ресурс                                 | 1        |
| Л1.2 | Гелецкая Л. Н.   | Физическая культура студентов специального учебного<br>отделения | Красноярск:<br>Сибирский<br>федеральный<br>университет, 2014,<br>электронный<br>ресурс | 1        |

|   | Авторы, составители  | Заглавие  | Издательство, год  | Колич-во |
|---|--|---|--|----------|
| Л1.3                                    | Пешкова Н. В.,<br>Бушева Ж. И., Шутова<br>М. В., Ахтемзянова Н.<br>М., Кан Н. Б., Пешков<br>А. А., Салахов И. М. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие   | Сургут:<br>Издательский центр<br>СурГУ, 2018,<br>электронный<br>ресурс   | 2        |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b> |  |   |  |          |
|   | Авторы, составители  | Заглавие  | Издательство, год  | Колич-во |
| Л2.1                                    | Бомин В. А.,<br>Сухина К. В.   | Здоровьесберегающие технологии в сохранении и<br>формировании здоровья студентов: Учебно-методическое<br>пособие                                  | Иркутск:<br>Иркутский филиал<br>Российского<br>государственного<br>университета<br>физической<br>культуры, спорта,<br>молодёжи и<br>туризма, Иркутская<br>государственная<br>сельскохозяйствен<br>ная академия, 2011,<br>электронный<br>ресурс | 1        |
| Л2.2                                    | Башмаков В. П.   | Педагогические и медицинские аспекты занятий<br>физической культурой со студентами специальной<br>медицинской группы: Учебно-методическое пособие | Санкт-Петербург:<br>Санкт-<br>Петербургский<br>государственный<br>архитектурно-<br>строительный<br>университет, ЭБС<br>АСВ, 2011,<br>электронный<br>ресурс   | 1        |
| Л2.3                                    | Ахтемзянова Н. М.,<br>Кан Н. Б., Маштакова<br>М. Н., Салахов И. М.   | Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.<br>Элективная дисциплина "фитнес-тренинг": учебно-<br>методическое пособие                   | Сургут:<br>Издательский центр<br>СурГУ, 2017,<br>электронный<br>ресурс   | 2        |
| Л2.4                                    | Серженко Е.В.,<br>Плетцер С.В.   | Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для<br>студентов высших учебных заведений  | Волгоград: ФГБОУ<br>ВПО<br>Волгоградский<br>государственный<br>аграрный<br>университет, 2015,<br>электронный<br>ресурс   | 1        |
| Л2.5                                    | Юденко И. Э.,<br>Ахтемзянова Н. М.,<br>Кан Н. Б., Пешкова Н.<br>В.   | Физическая культура и спорт для студентов специальной<br>медицинской группы. Ч. 1   | , 2019, электронный<br>ресурс  | 1        |
| <b>6.1.3. Методические разработки</b>   |  |   |  |          |
|   | Авторы, составители  | Заглавие  | Издательство, год  | Колич-во |

|      | Авторы, составители               | Заглавие  | Издательство, год  | Колич-во |
|------|-----------------------------------|---|--|----------|
| ЛЗ.1 | Ахтемзянова Н. М.                 | Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие   | Сургут: Сургутский государственный университет, 2011, электронный ресурс | 2        |
| ЛЗ.2 | Салахов И. М.,<br>Маштакова М. Н. | Основы организации занятий по атлетической гимнастике для девушек в вузе: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2015, электронный ресурс               | 2        |
| ЛЗ.3 | Маштакова М. Н.,<br>Салахов И. М. | Методика занятий женской атлетической гимнастикой: учебно-методическое пособие                        | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011, электронный ресурс               | 2        |
| ЛЗ.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        |
| ЛЗ.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           | <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"        | <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 | 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                             |