

Программу составил(и):

Ст. преподаватель, Беспалов Ю.Г.

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 ЭКОНОМИКА (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.11.2015 г. № 1327)

составлена на основании учебного плана:

38.03.01 ЭКОНОМИКА

направленность (профиль): Финансы и кредит

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	Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование компетентности студентов в вопросах направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также развитие способности к самоорганизации и самообразованию, работе в коллективе, толерантному восприятию социальных и культурных различий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.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)	
ОК-8:	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-7:	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-5:	способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	-методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.1.2	-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности как проявления способности к самоорганизации и самообразованию;
3.1.3	-правила и способы планирования индивидуальных тренировочных занятий различной целевой направленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	-самостоятельно использовать средства и методы физической культуры и спорта для развития психофизического потенциала для успешного выполнения социально профессиональных ролей и достижения личных жизненных и профессиональных целей;
3.2.2	-толерантно воспринимать социальные и культурные различия при групповом взаимодействии в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
3.3	Владеть:
3.3.1	-опытом применения методов и средств физической культуры для решения профессиональных и личностных целей и задач;
3.3.2	-опытом взаимодействия в коллективе студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Пропедевтика в видах спорта / видах двигательной активности /Пр/	1	30	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	

1.2	Общая физическая подготовка /Пр/	1	10	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
1.3	Общая физическая подготовка /Ср/	1	4	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
1.4	/Зачёт/	1	0	ОК-5 ОК-7 ОК-8		
Раздел 2.						
2.1	Пропедевтика в видах спорта / видах двигательной активности /Пр/	2	30	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
2.2	Общая физическая подготовка /Пр/	2	10	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	Общая физическая подготовка /Ср/	2	4	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
2.4	/Зачёт/	2	0	ОК-5 ОК-7 ОК-8		
Раздел 3.						
3.1	История возникновения и современное состояние развития вида двигательной активности /Ср/	3	2	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
3.2	Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Пр/	3	8	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
3.3	Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Ср/	3	2	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	

3.4	Структура и содержание занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/	3	4	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
3.5	Общая физическая подготовка /Пр/	3	52	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
3.6	/Зачёт/	3	0	ОК-5 ОК-7 ОК-8		
Раздел 4.						
4.1	Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/	4	6	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
4.2	Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Ср/	4	4	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
4.3	Общая физическая подготовка /Пр/	4	58	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
4.4	/Зачёт/	4	0	ОК-5 ОК-7 ОК-8		
Раздел 5.						
5.1	Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью /Ср/	5	4	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
5.2	Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/	5	4	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
5.4	/Зачёт/	5	0	ОК-5 ОК-7 ОК-8		

	Раздел 6.					
6.1	Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/	6	2	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
6.2	Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Пр/	6	2	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
6.3	Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Ср/	6	4	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
6.4	Общая физическая подготовка /Пр/	6	44	ОК-5 ОК-7 ОК-8	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	
6.5	/Зачёт/	6	0	ОК-5 ОК-7 ОК-8		

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. Н., 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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
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 сельскохозяйствен ная 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
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	
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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.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
ЛЗ.3	Маштакова М. Н., 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	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 Операционные системы Microsoft, 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