



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

ЭДФ.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

(наименование дисциплины (модуля))

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль)

Финансы и кредит

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника

Бакалавр

(наименование квалификации)

Форма обучения

Очная, очно-заочная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 954, учебным планом по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) «Финансы и кредит».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии.

Протокол заседания от « 15 » \_\_\_\_\_ декабря \_\_\_\_\_ 20 22 г. № \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Для освоения данной дисциплины необходимы результаты обучения, полученные в предшествующих дисциплинах (модулях) и практиках: «Физическая культура и спорт».

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с установленными в образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярным занятием физической культурой.</p>	<p>знать: - влияние физических упражнений на функциональные возможности организма; уметь: - поддерживать физическую форму с помощью профессиональных упражнений; владеть: - навыками эффективного осуществления физических мероприятий с целью поддержания профессиональной деятельности.</p>
	<p>ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>знать: - технологию реализации физической подготовки; уметь: - применять знания по профессиональной физической подготовке; владеть: - навыком поддержания должного уровня физической подготовки.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

##### 4.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр					
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
Контактная работа (всего):	104	17	17	17	18	17	18
В том числе: Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (Пр)	104	17	17	17	18	17	18
Лабораторная работа (Лаб)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	224	37	37	37	36	37	40
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации	3	3	3	3	3	3
	Количество часов	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	Часы	328	54	54	54	54	58
	Зачетные единицы	-	-	-	-	-	-

##### 4.2. Содержание дисциплины (модуля)

##### 4.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме обучения

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 1. Основы общей физической подготовки	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	10	-	40	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование

Наименование раздела, темы	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Количество часов, выделяемых на контактную работу, по видам учебных занятий			Кол-во часов СР	Виды СР	Контроль
		Л	Пр	Лаб			
Тема 2. Фитнес	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	30		58	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 3. Настольный теннис	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	32	-	64	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Тема 4. Общая физическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1, ИУК-7.2)	-	30	-	62	Работа с литературой, подготовка к устному опросу, подготовка докладов, тестированию	устный опрос, доклад, тестирование
Обобщающее занятие			2				зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	104	-	224		

Тема 1. Основы общей физической подготовки – 50 ч.

Содержание: Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Практические занятия – 10 ч.

Вопросы:

1. Виды физических нагрузок.
2. Техника безопасности во время тренировочных занятий.

Тема 2. Фитнес – 88 ч.

Содержание: Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим.

Практические занятия – 30 ч.

Вопросы:

1. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).
2. Психогигиена питания.

Тема 3. Настольный теннис – 96 ч.

Содержание: Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Правила игры в настольный теннис.

Практические занятия – 32 ч.

Вопросы:

1. Техника игры в настольный теннис.
2. Правила игры в настольный теннис.

Тема 4. Общая физическая подготовка – 92 ч.

Содержание: Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.

Практические занятия – 30 ч.

Вопросы:

1. Виды физических нагрузок.
2. Техника безопасности во время тренировочных занятий.

### **5. Оценочные материалы дисциплины (модуля)**

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) представлены в виде фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).

### **6. Методические материалы для освоения дисциплины (модуля)**

Методические материалы для освоения дисциплины (модуля) представлены в виде учебно-методического комплекса дисциплины (модуля).

### **7. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

№ п/п	Библиографическое описание учебного издания	Используется при изучении разделов (тем)	Режим доступа
-------	---	--	---------------

1.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3.	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/542628">https://urait.ru/bcode/542628</a>
2.	Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12699-0.	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/542929">https://urait.ru/bcode/542929</a>
3.	Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7.	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/542260">https://urait.ru/bcode/542260</a>
4.	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9.	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/536113">https://urait.ru/bcode/536113</a>
5.	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/535771">https://urait.ru/bcode/535771</a>

	для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8.		
б.	Корнеев, П. А. Общая физическая подготовка для студентов в технических вузах : методическое пособие / П. А. Корнеев, А. Н. Сафонов, Ю. В. Филиппова. - Москва : Научный консультант, 2024. - 40 с. - ISBN 978-5-907477-42-1.	1-4	<a href="https://znanium.ru/catalog/product/2136442">https://znanium.ru/catalog/product/2136442</a>

## **8. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### 8.1. Электронные образовательные ресурсы:

№ п/п	Наименование	Гиперссылка
1.	Министерства науки и высшего образования Российской Федерации:	<a href="https://minobrnauki.gov.ru">https://minobrnauki.gov.ru</a>
2.	Министерство просвещения Российской Федерации:	<a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>
3.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	<a href="http://obrnadzor.gov.ru/ru/">http://obrnadzor.gov.ru/ru/</a>
4.	Федеральный портал «Российское образование»:	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
8.	Электронно-библиотечная система ZNANIUM:	<a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a>
9	Электронная библиотечная система Юрайт:	<a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>



## 8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:


№ п/п	Наименование	Гиперссылка (при наличии)
1	Министерство спорта Российской Федерации	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru/">https://www.rosminzdrav.ru/</a>
3	Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет	<a href="https://www.krugosvet.ru">https://www.krugosvet.ru</a>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	304 Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Доска классная, проектор, проекционный экран, персональный компьютер, баннеры	1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; 2. Операционная система Windows - Акт приемки-передачи неисключительного права № 9751 от 09.09.2018. Лицензия DreamSparkPremiumElectronicSoftwareDelivery (5 years) Renewal; 3. Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" - Договор от 01.09.2020 № 75-2020/RDD; 4. Справочно-правовая система "Гарант" - Договор от 01.09.2020 № СК603 0/09/20; 5. MicrosoftOffice - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc; 6. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Сублицензионный договор от 27.07.2017 № ЮС-2017-00498; 7. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение; 8. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.
2	307 Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Шкаф для документов, коврики для фитнеса, баннеры, наглядные модели, портреты ученых	
3	320 Учебная аудитория для проведения учебных занятий	Рабочее место преподавателя (стол, стул);	

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
	занятий	мебель ученическая; доска для письма мелом; трибуна для выступлений	

## Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины (модуля)

№ п/п	Дата внесения изменений	Номера измененных листов	Документ, на основании которого внесены изменения	Содержание изменений	Подпись разработчика рабочей программы
1	01.09.2023	6-10	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика: приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 954 Пункт 4.3.4.</p> <p>ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе №5343 от 23.06.2022.</p> <p>ООО "Вузовское образование" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС №7764/21 от 25.03.2021.</p>	<p>Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения.</p> <p>Актуализация литературы</p>	
2	30.08.2024	6-10	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика: приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 954 Пункт 4.3.4.</p> <p>ООО "Электронное издательство ЮРАЙТ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе №5343 от 23.06.2022.</p> <p>ООО "ЗНАНИУМ" - АНОО ВО "ВЭПИ". Договор на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС №697 от 17.07.2024.</p>	<p>Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем, комплекта лицензионного программного обеспечения.</p> <p>Актуализация литературы</p>	