

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 30.06.2026 16:46:37
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

Е.В. Коновалова

11 июня 2025г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план bz050306-Экол-25-2.plx
Направление: 05.03.06 Экология и природопользование
Направленность (профиль): Экология

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	10
самостоятельная работа	314
часов на контроль	4

Виды контроля на курсах:
зачеты 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	уп	рп		
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	314	314	314	314
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):

д.п.н, Зав.кафедрой, Пешкова Н.В.

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 894)

составлена на основании учебного плана:

Направление: 05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль): Экология

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 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 обучающимися компетенций в области 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
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	Производственная практика, преддипломная практика
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

3.1	Знать:
3.1.1	- основы техники выполнения физических упражнений и методы их применения для поддержания должного уровня физической подготовленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	- применять физические упражнения в процессе регулярных занятий различными видами двигательной активности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Пропедевтика в видах спорта, видах двигательной активности /Пр/	2	2	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.2	История возникновения и современное состояние развития вида двигательной активности /Ср/	2	20	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.3	Структура и содержание занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/	2	2	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	

1.4	Общая физическая подготовка /Ср/	2	274	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.5	Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/	2	2	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.6	Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью /Пр/	2	2	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.7	Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности /Пр/	2	2	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.8	Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной целевой направленности /Ср/	2	20	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.9	/Зачёт/	2	4	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
	Авторы, составители	Заглавие			Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Кукоба, Т. Б.	Фитнес-технологии. Курс лекций: учебное пособие			Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020, электронный ресурс	1

Л1.2	Ефремова, Т. Г., Степанова, Т. А.	Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки: учебное пособие	Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2022, электронный ресурс	1
Л1.3	Сидоров, Д. Г.	Теоретические и практические аспекты занятий атлетической гимнастикой. Организационно-методические основы: учебно -методическое пособие	Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022, электронный ресурс	1
Л1.4	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие	Москва: Юрайт, 2024, электронный ресурс	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	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
Л2.2	Ташманова Н. В., Бушева Ж. И., Салахов И. М., Карпова А. О., Викулов Е. А.	Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022, электронный ресурс	1
Л2.3	Лавриненко Н. И., Прокофьев И. Е., Лавриненко В. И.	Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023, электронный ресурс	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Ташманова Н. В.	Общая физическая подготовка (фитнес-аэробика): методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Карпова А. О., Викулов Е. А.	Общая физическая подготовка: атлетическая гимнастика: 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/ru	
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Пакет прикладных программ Microsoft Office			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				
6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру, http://www.garant.ru/			
6.3.2.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&mid=156			
6.3.2.3	КиберЛенинка - научная электронная библиотека, http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&mid=156			
6.3.2.4	Российская национальная библиотека, http://lib.surgu.ru/index.php?view=menu&mid=156			
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
7.1	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащена мультимедийным оборудованием, компьютером.			