

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Владимирович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 09.09.2024 15:41:33

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии

Елена Владимировна
Королёва

Подписано цифровой
подписью: Елена
Владимировна Королёва
Дата: 2024.06.05 11:01:48 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Надежда
Александровна
Середа

Подписано цифровой
подписью: Надежда
Александровна Середа
Дата: 2024.06.11 11:02:26 +03'00'

Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическая культура и спорт**

Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе: 198
аудиторные занятия 130
самостоятельная работа

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр (<Курс>.<Сем естр на курсе>) | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | Итого | |
|---|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Неделя | 20 | 1/6 | 17 | 4/6 | 20 | 3/6 | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 | | | 8 | 8 |
| Практически е | 66 | 66 | 58 | 58 | 66 | 66 | 190 | 190 |
| Итого ауд. | 70 | 70 | 62 | 62 | 66 | 66 | 198 | 198 |
| Контактная работа | 70 | 70 | 62 | 62 | 66 | 66 | 198 | 198 |
| Сам. работа | 40 | 40 | 48 | 48 | 42 | 42 | 130 | 130 |
| Итого | 110 | 110 | 110 | 110 | 108 | 108 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, Якунин Юрий Иванович _____

Юрий
Иванович
Якунин

Подписано цифровой
подписью: Юрий
Иванович Якунин
Дата: 2024.04.23
17:00:45 +03'00'

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) "Финансы и кредит"
утвержденного учёным советом вуза от 20.03.2024 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

«Физическая культура и спорт»

Протокол от 23.04.2024 г. № 8

Зав. кафедрой Якунин Юрий Иванович

Юрий
Иванович
Якунин

Подписано цифровой
подписью: Юрий
Иванович Якунин
Дата: 2024.04.23
17:01:04 +03'00'

Рассмотрено на заседании Методической комиссии факультета , протокол № 8 от 23.04.2024 0:00:00

1. ЦЕЛЬ и задачи ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|---|
| 1.1 | Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую его социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда. |
|-----|---|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------|---|
| Цикл (раздел) ОП: | |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: |
| 2.1.2 | - школьная программа предмета «Физическая культура» |
| 2.1.3 | Физическая культура и спорт |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

| 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><i><i>Знать:</i></i></p> <p>знать: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;</p> <p><i><i>Уметь:</i></i></p> <p>- уметь: самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства физического воспитания и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;</p> <p><i><i>Владеть:</i></i></p> <p>- владеть: навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта (бег, гимнастика, прыжки, лыжные гонки, фитнес, спортивные и подвижные игры), необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.</p> |
|--|--|

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|--------------------------|------------|
| | Раздел 1. Теоретический раздел | | | | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|------|------------|--|
| 1.1 | Основы здорового образа жизни студента. /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 1.2 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.2 | |
| 1.3 | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. /Ср/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.2 | |
| 1.4 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 1.5 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. /Лек/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.5 Л1.2 | |
| 1.6 | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. /Ср/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.5 Л1.2 | |
| 1.7 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Тема/ | 3 | 0 | | | |
| 1.8 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Лек/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.2 | |
| 1.9 | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. /Ср/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.2 | |
| 1.10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Тема/ | 3 | 0 | | | |
| 1.11 | Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.2 | |
| 1.12 | Самостоятельное изучение учебного материала по теме. /Ср/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.2 | |
| | Раздел 2. Методико-практический раздел | | | | | |
| 2.1 | Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 2.2 | Средства и методы физической культуры - для развития гибкости - для развития силовой выносливости - для развития общей выносливости /Пр/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.9 Л1.11 | |
| 2.3 | Самостоятельное изучение учебного материала по методике развития физических качеств /Ср/ | 2 | 2 | УК-7 | Л1.9 Л1.11 | |
| 2.4 | Планирование и проведения основной части занятия /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 2.5 | Самостоятельное проведение части занятия /Пр/ | 2 | 2 | УК-7 | | |
| 2.6 | Самостоятельное составление конспекта части занятия. /Ср/ | 2 | 2 | УК-7 | | |
| 2.7 | Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями /Тема/ | 3 | 0 | | | |
| 2.8 | Методика развития гибкости, общей и силовой выносливости /Пр/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.9 Л1.11 | |
| 2.9 | Самостоятельное изучение учебного материала по методике занятий физическими упражнениями. /Ср/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.9 Л1.11 | |
| 2.10 | Методы мышечной релаксации /Тема/ | 3 | 0 | | | |
| 2.11 | Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц Физическая рекреация /Пр/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.2 | |

| | | | | | | |
|------|--|---|----|------|------------|--|
| 2.12 | Самостоятельное составление комплекса для мышечной релаксации /Ср/ | 3 | 2 | УК-7 | Л1.2 | |
| 2.13 | Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния /Тема/ | 4 | 0 | | | |
| 2.14 | Контроль антропометрических и функциональных показателей /Пр/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.2 | |
| 2.15 | Ведения дневника самоконтроля. Самостоятельное измерение показателей самоконтроля /Ср/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.2 | |
| 2.16 | Методика проведения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий /Тема/ | 4 | 0 | | | |
| 2.17 | Самостоятельное проведение части занятия по физической культуре /Пр/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.10 | |
| 2.18 | Проведение самостоятельного оздоровительного или тренировочного занятия /Ср/ | 4 | 2 | УК-7 | Л1.10 | |
| | Раздел 3. Практический раздел | | | | | |
| 3.1 | Лыжная подготовка /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 3.2 | Техника классических лыжных ходов Техника одновременного двухшажного конькового хода Бег на лыжах на дистанциях 1-6 км /Пр/ | 2 | 16 | УК-7 | Л1.6 | |
| 3.3 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по освоению техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах до 8 км /Ср/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.6 Л1.2 | |
| 3.4 | Общая физическая подготовка /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 3.5 | Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости /Пр/ | 2 | 12 | УК-7 | Л1.5 Л1.11 | |
| 3.6 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по развитию физических качеств /Ср/ | 2 | 8 | УК-7 | Л1.9 Л1.11 | |
| 3.7 | Фитнес. /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 3.8 | Шейпинг. Аэробика. Атлетическая гимнастика. /Пр/ | 2 | 8 | УК-7 | Л1.4 Л1.3 | |
| 3.9 | Самостоятельные занятия по составлению и выполнению комплексов аэробики и атлетической гимнастики. /Ср/ | 2 | 4 | УК-7 | Л1.4 Л1.3 | |
| 3.10 | Легкая атлетика /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 3.11 | Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений. Бег по виражу, бег по прямой. Бег на выносливость Спринтерский бег /Пр/ | 2 | 12 | УК-7 | Л1.5 Л1.2 | |

| | | | | | | |
|------|---|---|----|------|--------------------|--|
| 3.12 | Самостоятельное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег по виражу, бег по прямой. /Ср/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.11 | |
| 3.13 | Спортивные игры /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 3.14 | Баскетбол. Волейбол. Футбол. /Пр/ | 2 | 8 | УК-7 | Л1.7 | |
| 3.15 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по овладению и совершенствованию техники игровых видов спорта /Ср/ | 2 | 4 | УК-7 | Л1.7 | |
| 3.16 | Контрольные упражнения /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 3.17 | Оценка уровня физической подготовленности и овладения техникой упражнений. /Пр/ | 2 | 6 | УК-7 | Л1.5 Л1.2 | |
| 3.18 | Самостоятельная подготовка к контрольным испытаниям /Ср/ | 2 | 4 | УК-7 | | |
| 3.19 | Общая физическая подготовка /Тема/ | 3 | 0 | | | |
| 3.20 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Совершенствование гибкости и выносливости. /Пр/ | 3 | 16 | УК-7 | Л1.8 Л1.9 Л1.11 | |
| 3.21 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по развитию физических качеств /Ср/ | 3 | 8 | УК-7 | Л1.5 | |
| 3.22 | Стрельба из пневматической винтовки /Тема/ | 3 | 0 | | | |
| 3.23 | Изучение элементов стрельбы. Тренировка на «кучность» стрельбы /Пр/ | 3 | 4 | УК-7 | Л1.1 | |
| 3.24 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию элементов стрельбы. /Ср/ | 3 | 4 | УК-7 | Л1.1 | |
| 3.25 | Спортивные игры /Тема/ | 3 | 0 | | | |
| 3.26 | Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис /Пр/ | 3 | 10 | УК-7 | Л1.7 | |
| 3.27 | Самостоятельные по совершенствованию технических элементов /Ср/ | 3 | 6 | УК-7 | Л1.2 | |
| 3.28 | Фитнес /Тема/ | 3 | 0 | | | |
| 3.29 | Шейпинг. Аэробика. Атлетическая гимнастика. /Пр/ | 3 | 10 | УК-7 | Л1.4 Л1.3 | |
| 3.30 | Самостоятельное совершенствование базовых элементов фитнеса. Круговая тренировка. /Ср/ | 3 | 6 | УК-7 | Л1.4 Л1.3 | |
| 3.31 | Легкая атлетика /Тема/ | 3 | 0 | | | |
| 3.32 | Техника старта. Бег по дистанции. Развитие необходимых качеств. /Пр/ | 3 | 10 | УК-7 | | |
| 3.33 | Самостоятельные занятия по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств. /Ср/ | 3 | 8 | УК-7 | Л1.5 | |
| 3.34 | Контрольные упражнения /Тема/ | 3 | 0 | | | |
| 3.35 | Оценка уровня физической подготовленности и овладения техникой упражнений. /Пр/ | 3 | 4 | УК-7 | Л1.5 Л1.2 | |
| 3.36 | Самостоятельная подготовка к контрольным испытаниям /Ср/ | 3 | 8 | УК-7 | Л1.5 Л1.2 | |

| | | | | | | |
|------|--|---|----|------|-------------------------|--|
| 3.37 | Лыжная подготовка /Тема/ | 4 | 0 | | | |
| 3.38 | Техника коньковых ходов. Бег на лыжах на дистанциях 2-8 км /Пр/ | 4 | 16 | УК-7 | Л1.6 | |
| 3.39 | Самостоятельные занятия по совершенствованию техники коньковых ходов. Бег на лыжах на дистанциях 2-8 км /Ср/ | 4 | 8 | УК-7 | Л1.6 | |
| 3.40 | Общая физическая подготовка /Тема/ | 4 | 0 | | | |
| 3.41 | Совершенствование физических качеств /Пр/ | 4 | 10 | УК-7 | Л1.8 Л1.2 Л1.11 | |
| 3.42 | Самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств /Ср/ | 4 | 6 | УК-7 | Л1.8 Л1.2 Л1.9 Л1.11 | |
| 3.43 | Фитнес /Тема/ | 4 | 0 | | | |
| 3.44 | Круговые и интервальные тренировки /Пр/ | 4 | 10 | УК-7 | Л1.4 Л1.3 | |
| 3.45 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию элементов разных направлений фитнеса /Ср/ | 4 | 6 | УК-7 | Л1.4 Л1.3 | |
| 3.46 | Спортивные игры /Тема/ | 4 | 0 | | | |
| 3.47 | Баскетбол. Волейбол, Футбол. /Пр/ | 4 | 10 | | Л1.7 Л1.2 | |
| 3.48 | Самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов /Ср/ | 4 | 6 | | Л1.5 Л1.2 | |
| 3.49 | Легкая атлетика /Тема/ | 4 | 0 | | | |
| 3.50 | Специальные беговые и прыжковые упражнения Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции /Пр/ | 4 | 12 | УК-7 | | |
| 3.51 | Самостоятельные занятия по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств. /Ср/ | 4 | 6 | УК-7 | Л1.5 Л1.2 | |
| 3.52 | Контрольные упражнения /Тема/ | 4 | 0 | | | |
| 3.53 | Оценка уровня физической подготовленности и овладения техникой упражнений. /Пр/ | 4 | 4 | УК-7 | Л1.2 | |
| 3.54 | Самостоятельная подготовка к контрольным испытаниям /Ср/ | 4 | 6 | УК-7 | Л1.5 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств представлен в отдельном документе

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | | |
|---------------------|----------|-------------------|
| Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|---------------------|----------|-------------------|

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|--|--|--|-----------------------------------|
| Л1.1 | Якунин Ю.И. | Начальная стрелковая подготовка: учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей очной формы обучения | Кострома: КГСХА, 2008 |
| Л1.2 | Антонов М.Ф. | Физическая культура: курс лекций: для студентов с.-х. вузов | Кострома: КГСХА, 2010 |
| Л1.3 | Якунин Ю.И. | Атлетическая подготовка студентов: учеб.-метод. пособие для студентов 1 - 3 курсов всех спец. очной формы обучения | Кострома: КГСХА, 2011 |
| Л1.4 | Кривошеева В.Б. | Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры: метод. рекомендации для студентов всех специальностей | Кострома: КГСХА, 2010 |
| Л1.5 | Якунин Ю. И. | Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия: методические рекомендации для обучающихся I-III курсов всех специальностей СПО | Караваево: Костромская ГСХА, 2017 |
| Л1.6 | Кривошеева В. Б. | Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре | Караваево: Костромская ГСХА, 2017 |
| Л1.7 | Кудрякова И. В. | Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: метод. рекомендации по выполнению курсовой работы для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной, заочной и очно-заочной форм обучения | Караваево: Костромская ГСХА, 2017 |
| Л1.8 | Дрепелев Р. А. | Общая физическая подготовка : Методики развития координационных способностей. Общие положения: метод. рекомендации для студентов 1-3 курса всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения | Караваево: Костромская ГСХА, 2019 |
| Л1.9 | Дрепелев Р. А. | Общая физическая подготовка. Общие положения методики развития физического качества сила: методические рекомендации для студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения | Караваево: Костромская ГСХА, 2020 |
| Л1.10 | Кривошеева В. Б. | Общеразвивающие упражнения на занятиях физической культурой: методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки по дисциплине «Общая физическая подготовка» | Караваево: Костромская ГСХА, 2020 |
| Л1.11 | Дрепелев Р. А. | Общие положения методики развития физического качества выносливость: методических рекомендаций по дисциплине «Общая физическая подготовка» для самостоятельной работы студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения | Караваево: Костромская ГСХА, 2022 |
| 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства | | | |
| 6.3.1.1 | Windows 7 Prof, Microsoft Office 2003 Std Microsoft Open License 64407027,47105956 | | |
| 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | | | |
| 6.3.2.1 | Справочная Правовая система "КонсультантПлюс" | | |
| 6.3.2.2 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | | |
| 6.3.2.3 | Электронно-библиотечная система издательства «Лань» | | |
| 6.3.2.4 | Электронная библиотека академии | | |

| 7. МТО (оборудование и технические средства обучения) | | | |
|---|---|---|---|
| № корпуса, № помещения и его площадь | Предназначение помещения | № аудитории по техническому паспорту | Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения |
| Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34 | Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, гандбольные ворота, мячи, маты | спортивный зал игровой | Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, гандбольные ворота, мячи, маты |