



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))

38.05.02 Таможенное дело

(код и наименование специальности)

Направленность (профиль) / Специализация Товароведение и экспертиза
во внешнеторговой деятельности

(наименование направленности (профиля) / специализации)

Квалификация выпускника Специалист таможенного дела

(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж 2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.11.2020 № 1453, учебным планом образовательной программы высшего образования – программы специалитета 38.05.02 Таможенное дело, направленность (профиль) «Товароведение и экспертиза во внешнеэкономической деятельности».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии АНОО ВО «ВЭПИ».

Протокол от « 31 » августа 2021 г. № 1

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка» является формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Дисциплина (модуль) «Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с установленными в образовательной программе высшего образования – программе специалитета 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	ИУК-7.1. Демонстрирует физические упражнения на должном уровне физической подготовленности	Знать: комплексы физических упражнений для разных групп мышц Уметь: правильно выполнять упражнения Владеть: приёмами достижения должного уровня физической подготовленности
	ИУК-7.2. Применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования	Знать: физиологические особенности организма. Уметь: подбирать уровень и виды физической нагрузки. Владеть: методикой выполнения упражнений
	ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, использует средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: нормы здорового образа жизни.. Уметь: выбирать здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в

		различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть: методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
--	--	--

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):	108	17	19	17	19	17	19	
В том числе: Лекции (Л)								
Практические занятия (Пр)	108	17	19	17	19	17	19	
Лабораторная работа (Лаб)								
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	220	37	35	37	35	39	37	
Контроль	форма контроля	3	3	3	3	3	3	
	кол-во часов							
Общая трудоемкость	часов	328	54	54	54	54	56	56
	зач. ед.							

4.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по заочной форме обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Курс		
		№ 1	№ 2	№ 3
		часов	часов	часов
Контактная работа (всего):	10			10
В том числе: Лекции (Л)				

Практические занятия (Пр)		10			10
Лабораторная работа (Лаб)					
Самостоятельная работа обучающегося (СР)		294	100	100	94
Контроль	форма контроля	3	3	3	3
	кол-во часов	24	8	8	8
Общая трудоемкость	часов	328	108	108	112
	зач. ед.				

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 ИУК-.7.3)		26		53	Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению реферата, подготовка к тестированию, подготовка к выполнению практикоориентированного задания	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание
Тема 2. Легкоатлетическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-.7.3)		26		56	Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению реферата, подготовка к тестированию, подготовка к выполнению практикоориентированного задания	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание

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 3. Спортивные игры	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)		26		56	Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению реферата, подготовка к тестированию, подготовка к выполнению практикоориентированного задания	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание
Тема 4. Общая физическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3)		28		55	Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению реферата, подготовка к тестированию, подготовка к выполнению практикоориентированного задания	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание
Обобщающее занятие			2				
ВСЕГО ЧАСОВ: 328			108		220		

Тема 1. Основы общей физической подготовки - 79 часов.

Содержание: Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося. Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Практические занятия – 26 часов.

Вопросы:

1. Понятие общей физической подготовки.
2. Физкультура и спорт
3. Организация и структура отдельного тренировочного занятия.

4. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 2. Легкоатлетическая подготовка - 82 часа.

Содержание: Общеподготовительные упражнения в лёгкой атлетике. Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину. Техника метания гранаты. Техника эстафетного бега.

Практические занятия – 26 часов.

1. Обще подготовительные упражнения в лёгкой атлетике
2. Специальные упражнения легкоатлета.
3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
4. Прыжки в длину.

Тема 3. Спортивные игры - 82 часа.

Содержание: Спортивные игры как средство физического воспитания. Характеристика спортивных игр и их специфические особенности. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу, баскетболу. Правила игры в волейбол, баскетбол. Техника спортивных игр. Тактика спортивных игр.

Практические занятия – 26 часов.

1. Специфические особенности игровых видов спорта
2. Правила поведения в спортивном зале.
3. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу, баскетболу.
4. Правила игры в волейбол, баскетбол.

Тема 4. Общая физическая подготовка - 83 часа.

Содержание: Цели, задачи, методы общей физической подготовки. Влияние общей физической подготовки на здоровье человека и его профессиональную деятельность. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей. Основные упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей.

Практические занятия – 25 часов.

1. Основные упражнения на развитие выносливости
2. Основные упражнения на развитие силы
3. Основные упражнения на гибкости,
4. Основные упражнения на развитие координационных способностей
5. Основные упражнения на развитие скорости

4.2.2. Содержание дисциплины (модуля) по заочной 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 ИУК-.7.3)				74	Самостоятельное изучение в ЭИОС	
Тема 2. Легкоатлетическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-.7.3)				74	Самостоятельное изучение в ЭИОС	
Тема 3. Спортивные игры	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-.7.3)		4		73	Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению реферата, подготовка к тестированию, подготовка к выполнению практикоориентированного задания	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание
Тема 4. Общая физическая подготовка	УК-7 (ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-.7.3)		4		73	Подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению реферата, подготовка к тестированию, подготовка к выполнению практикоориентированного задания	Устный опрос Реферат Тест Практикоориентированное задание
Обобщающее занятие			2				
ВСЕГО ЧАСОВ: 328			10		294		24

Тема 1. Основы общей физической подготовки – 74 часа.

Содержание: Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося. Понятия общей физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Тема 2. Легкоатлетическая подготовка - 74 часа.

Содержание: Обще подготовительные упражнения в лёгкой атлетике. Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину. Техника метания гранаты. Техника эстафетного бега.

Тема 3. Спортивные игры – 77 часов.

Содержание: Спортивные игры как средство физического воспитания. Характеристика спортивных игр и их специфические особенности. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу, баскетболу. Правила игры в волейбол, баскетбол. Техника спортивных игр. Тактика спортивных игр.

Практические занятия – 4 часа.

1. Специфические особенности игровых видов спорта
2. Правила поведения в спортивном зале.
3. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу, баскетболу.
4. Правила игры в волейбол, баскетбол.

Тема 4. Общая физическая подготовка – 77 часов.

Содержание: Цели, задачи, методы общей физической подготовки. Влияние общей физической подготовки на здоровье человека и его профессиональную деятельность. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Воспитание выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей. Основные упражнения на развитие выносливости, силы, скорости, гибкости, координационных способностей.

Практические занятия – 4 часа.

1. Основные упражнения на развитие выносливости
2. Основные упражнения на развитие силы
3. Основные упражнения на гибкости,
4. Основные упражнения на развитие координационных способностей
5. Основные упражнения на развитие скорости

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	Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 234 с. — (Высшее образование).	1-4	https://urait.ru/bcode/492462
2	Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование).	1-4	https://urait.ru/bcode/494126
3	Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование).	1-4	https://urait.ru/bcode/492669
4	Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование).	1-4	https://urait.ru/bcode/492988
5	Вестник спортивной науки	1-4	http://www.iprbookshop.ru/63664.html
6	Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации	1-4	http://www.iprbookshop.ru/63781.html

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:	https://minobrnauki.gov.ru
2.	Министерство просвещения Российской Федерации:	https://edu.gov.ru
3.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
4.	Федеральный портал «Российское образование»:	http://www.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	http://window.edu.ru/
6.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	http://school-collection.edu.ru/
7.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	http://srtv.fcior.edu.ru/
8.	Электронно-библиотечная система «IPRbooks»:	http://www.IPRbooks.ru/
9.	Электронная библиотечная система Юрайт:	https://biblio-online.ru/
10.	База данных электронных журналов:	http://www.iprbookshop.ru/6951.html

8.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:


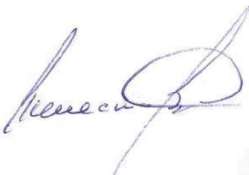
№ п/п	Наименование	Гиперссылка
1	Министерство спорта Российской Федерации	http://government.ru/department/60/events/
2	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://www.rosminzdrav.ru/
3	Статистика Федеральной службы государственной статистики	https://rosstat.gov.ru/statistic

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

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	Компьютерный холл (2 этаж № 187)	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся: 30 персональных компьютеров с доступом к сети Интернет, компьютерные столы, стулья	Договор безвозмездного пользования от 31.08.2018 № 18. Срок действия договора: с 01.09.2018 по 31.08.2025 Дополнительное соглашение от 30.01.2019 к договору от 31.08.2018 № 18. Срок действия дополнительного соглашения: с 30.01.2019 по 31.08.2025
2	Спортивный зал (1 этаж № 137)	Спортивный зал; Учебная аудитория для проведения учебных занятий: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; секундомер; скакалки; обручи; сетка для волейбола и бадминтона; скамейка гимнастическая; мячи гимнастические; мячи для настольного тенниса; гантели; бадминтон; воланы для бадминтона; скамьи для пресса; коврики туристические; сетка для настольного тенниса; стол для настольного тенниса; велотренажер; маты гимнастические; шахматы	Договор безвозмездного пользования от 31.08.2018 № 18. Срок действия договора: с 01.09.2018 по 31.08.2025 Дополнительное соглашение от 30.01.2019 к договору от 31.08.2018 № 18. Срок действия дополнительного соглашения: с 30.01.2019 по 31.08.2025

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	30.08.2022	10	<p>Договор № 7764/21 от 25.03.2021 на оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС. Лицензионный договор № 5343 от 23.06.2022 Лицензионное соглашение № 7783/21 от 25.03.2021 на использование адаптированных технологий ЭБС (для лиц с ограниченными возможностями зрения)</p>	Актуализация литературы	
2	30.08.2022	11	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направления подготовки 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалитета): приказ Минобрнауки РФ от 25.11.2020 №1453 Пункт 4.3.4</p>	Обновление профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
3	30.08.2022	11-12	<p>Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направления подготовки 38.05.02 Таможенное дело (уровень специалитета): приказ Минобрнауки РФ от 25.11.2020 №1453 Пункт 4.3.2</p>	Обновление комплекта лицензионного программного обеспечения	