

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 45.03.02 Лингвистика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 969)

составлена на основании учебного плана:

45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль): Перевод и переводоведение

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2026 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 практического опыта 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.02.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: Применяет технологии здоровьесбережения, учитывая их влияние на функциональное и психоэмоциональное состояние организма

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 | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|--|------------|
| | Раздел 1. Этап спортивной ориентации | | | | | |
| 1.1 | Пропедевтика в видах спорта, видах двигательной активности /Пр/ | 1 | 30 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.2 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 1 | 10 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.3 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 1 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.4 | /Зачёт/ | 1 | 0 | УК-7.3 | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|----|--------|--|--|
| 1.5 | Пропедевтика в видах спорта / видах двигательной активности /Пр/ | 2 | 30 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.6 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 2 | 10 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.7 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 2 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 1.8 | /Зачёт/ | 2 | 0 | УК-7.3 | | |
| | Раздел 2. Этап специализации в виде двигательной активности | | | | | |
| 2.1 | История возникновения и современное состояние развития вида двигательной активности / Характеристика двигательной активности оздоровительной направленности /Ср/ | 3 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.2 | Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Пр/ | 3 | 8 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.3 | Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Ср/ | 3 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.4 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 3 | 52 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.5 | Структура и содержание занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 3 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |

| | | | | | | |
|---|--|---|----|--------|--|--|
| 2.6 | /Зачёт/ | 3 | 0 | УК-7.3 | | |
| 2.7 | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 4 | 6 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.8 | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Ср/ | 4 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.9 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 4 | 58 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 2.10 | /Зачёт/ | 4 | 0 | УК-7.3 | | |
| Раздел 3. Этап физического совершенствования | | | | | | |
| 3.1 | Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью /Ср/ | 5 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.2 | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 5 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.3 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 5 | 44 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.4 | /Зачёт/ | 5 | 0 | УК-7.3 | | |
| 3.5 | Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/ | 6 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|----|--------|---|--|
| 3.6 | Общая и специальная физическая подготовка /Пр/ | 6 | 44 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.7 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Пр/ | 6 | 2 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.8 | Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Ср/ | 6 | 4 | УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 | |
| 3.9 | /Зачёт/ | 6 | 0 | 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 |
|------|--------------------------------------|---|---|----------|
| 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 | 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 | Юденко И. Э., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешкова Н. В. | Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы. Ч. 1 | , 2019, электронный ресурс | 1 |
| Л2.3 | 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 |
| Л2.4 | Юденко И. Э. [и др.] | Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы: Ч. 2: учебно-методическое пособие | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022, электронный ресурс | 0 |
| Л2.5 | Сидоров, Д. Г. | Теоретические и практические аспекты занятий атлетической гимнастикой. Организационно-методические основы: учебно-методическое пособие | Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-стро ительный университет, ЭБС АСВ, 2022, электронный ресурс | 1 |
| Л2.6 | 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 |
| Л3.2 | Карпова А. О., Викулов Е. А. | Общая физическая подготовка: атлетическая гимнастика: методические рекомендации | Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс | 1 |
| Л3.3 | Мезенцева В. А., Бородачева С. Е., Башмак А. Ф. | Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей: методические указания для практических занятий | Самара: СамГАУ, 2022, 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 | Операционная система Microsoft Windows, 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 | Спортивные залы для проведения 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. |