



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))

40.03.02 Обеспечение законности и правопорядка

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Административная деятельность полиции

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр

(наименование квалификации)

Форма обучения Очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от от 27.07.2021 № 677, учебным планом образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата 40.03.02 Обеспечение законности и правопорядка, направленность (профиль) «Административная деятельность полиции».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии.

Протокол от « 10 » \_\_\_\_\_ ноября \_\_\_\_\_ 2025 г. № 3

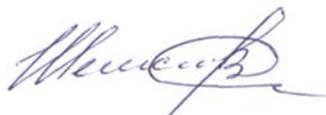
Заведующий кафедрой



А.Ю. Жильников

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 бакалавриата

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

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 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	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой	Знать: роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта Владеть: навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии Уметь: использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий Владеть: навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности

#### 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):	106	17	19	17	18	17	18
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (Пр)	106	17	19	17	18	17	18
Лабораторная работа (Лаб)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	222	37	35	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.	-	15	-	44	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Тема 2. Фитнес	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	-	32	-	44	подготовка к устному опросу,	устный опрос, тестирование реферат

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			
						выполнению типовых заданий тестированию написание реферата	типовые задания
Тема 3. Настольный теннис	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	-	33	-	43	подготовка к устному опросу, выполнению типовых заданий тестированию написание реферата	устный опрос, тестирование реферат типовые задания
Тема 4. Общая физическая подготовка	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	-	14	-	44	подготовка к устному опросу, написание реферата	устный опрос, реферат
Обобщающее занятие	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	-	12	-	47	подготовка к зачету	зачет
ВСЕГО ЧАСОВ:		-	106		222	-	-

Тема 1. Основы общей физической подготовки – 59 ч.

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

Практические занятия – 15 ч.

Вопросы:

1. Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура обучающегося.

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

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

Темы рефератов:

1. Система физического воспитания в России Роль физической культуры в жизни человека и общества.
2. Исторические аспекты физической культуры. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.
3. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.
4. Олимпийские виды спорта.
5. Паралимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Кузбасса.
6. Роль Олимпийского движения для современного общества.
7. Характеристика вида спорта (на выбор).
8. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.
9. Физическая культура и вредные привычки.
10. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 2. Фитнес – 76 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. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Практические занятия – 32 ч.

Вопросы:

1. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений
3. Влияние питания на здоровье
4. Гигиенические и этические нормы
5. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом
6. Приемы самомассажа и релаксации

Упражнения:

1. Поднимание туловища,
2. Отжимание,
3. Приседание за 1 мин,
4. Поднятие ног за 1 мин,
5. Упражнения по коррекции и нарушений осанки,
6. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.
7. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков.

Темы рефератов:

1. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии. Физическая культура и вредные привычки.

2. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

3. Польза и вред оздоровительных движений.
4. Закаливание – средство укрепления здоровья.
5. Показания и противопоказания к закаливанию.
6. Двигательные качества человека и методы их развития.

Тема 3. Настольный теннис – 74 ч.

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

Практические занятия – 33 ч.

Вопросы:

1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.

2. Правила игры в настольный теннис.

Упражнения:

1. Игра накатом слева по левой диагонали
2. Игра накатом справа по правой диагонали
3. Игра накатом слева по прямой
4. Игра накатом справа по прямой
5. Игра накатом и смэш.
6. «Треугольник накатом справа
7. «Треугольник накатом слева»
8. «Малый треугольник накатом справа»
9. «Малый треугольник накатом слева»
10. «Восьмерка»
11. «Перескок в левом углу»
12. «Веер накатом справа»
13. «Веер накатом слева»
14. «Веер накатом слева с перескоком»
15. «Веер с игрой только справа»
16. «Двойной веер»

Темы рефератов:

1. Средства и методы спортивной тренировки для развития физических качеств

2. Двигательные качества человека и методы их развития.
3. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.
4. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.

Тема 4. Общая физическая подготовка – 58 ч.

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

Практические занятия – 14 ч.

Вопросы:

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

Упражнения:

1. Формирование умения обучающихся правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.
2. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.
4. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.
5. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.
6. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.
7. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

Темы рефератов:

1. Средства, методы, принципы и правила в планировании тренировочного процесса

## 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	Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов/ И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов.— Москва: Издательство Юрайт,	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/560410">https://urait.ru/bcode/560410</a>

	2025.— 450с.— (Высшее образование).		
2	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебник для вузов/ М.С.Эммерт, О.О.Фадина, И.Н.Шевелева, О.А.Мельникова.— 2-е изд.— Москва: Издательство Юрайт, 2025.— 129с.— (Высшее образование).	1-4	<a href="https://urait.ru/bcode/566357">https://urait.ru/bcode/566357</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.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации:	<a href="https://www.minobrnauki.gov.ru">https://www.minobrnauki.gov.ru</a>
2.	Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:	<a href="http://obrnadzor.gov.ru/ru/">http://obrnadzor.gov.ru/ru/</a>
3.	Федеральный портал «Российское образование»:	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
4.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
5.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
6.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
7.	Электронно-библиотечная система «Znanium»:	<a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a>
8.	Электронная библиотечная система Юрайт:	<a href="https://urait.ru/">https://urait.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>
4	Справочная правовая система «КонсультантПлюс»	<a href="https://www.consultant.ru/edu/">https://www.consultant.ru/edu/</a>

5	Справочная правовая система «ГАРАНТ-Образование»	<a href="https://study.garant.ru/">https://study.garant.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	Спортивный зал	Шведская стенка; Скамьи гимнастические; Комплект гантелей со стойкой для хранения; Скамья для гантелей; Скамья для штанги; Балансирующие платформы; Лестницы для тренировок; Беговые дорожки; Эллиптические тренажеры; Велотренажеры; Силовая рама; Тренажер Смита; Мячи баскетбольные; Мячи волейбольные; Мячи футбольные; Секундомер; Скакалки; Обручи; Сетки для волейбола и бадминтона; Кольцо баскетбольное; Мешок боксерский; Насос; Скамейка гимнастическая; Мячи гимнастические; Мячи для настольного тенниса; Стол для настольного тенниса; Гантели; Бадминтон; Воланы для бадминтона; Скамьи для пресса; Коврики туристические; Сетка для настольного тенниса; Козел гимнастический; Гранаты для метания; Маты гимнастические; Мостик гимнастический; Стойки для прыжков в высоту с планкой	
2	313 Учебная аудитория для проведения учебных занятий Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Рабочее место преподавателя; мебель ученическая; доска; трибуна для выступлений; персональный компьютер с доступом к сети Интернет; веб-камера; колонки; мультимедийный проектор; экран; баннеры	1. 1С:Предприятие 8 - Сублицензионный договор от 02.07.2020 № ЮС-2020-00731; 2. Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" - Договор № 96-2023 / RDD от 17.05.23 3. Справочно-правовая система "Гарант" - Договор

№ п/п	Наименование помещения	Перечень оборудования и технических средств обучения	Состав комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
			<p>№ СК 60301 /01/24 от 30.11.23;</p> <p>4. Microsoft Office - Сублицензионный договор от 12.01.2017 № Вж_ПО_123015- 2017. Лицензия OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc;</p> <p>5. Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite - Лицензионный договор № 080-S00258L о предоставлении прав на использование программ для ЭВМ от 18 июля 2025г.;</p> <p>6. LibreOffice - Свободно распространяемое программное обеспечение;</p> <p>7. 7-Zip - Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства.</p> <p>8. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: Лицензионный договор № 7297 от 04.07.2025 (подписка 01.09.2025-31.08.2028)</p> <p>9. Электронно-библиотечная система «Знаниум»: Лицензионный договор № 697эбс от 17.07.2024 (Основная коллекция ЭБС) (подписка 01.09.2024-31.08.2027)</p>

**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