МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный технический университет»

Факультет автоматизированных систем, транспорта и вооружений

УТВЕРЖДЕНО
Факультет автоматизированных систем, транспорта и вооружений
Декан Косов О.Д.
02.07.2021 г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой	**Физическое воспитание**
Учебный план	Специальность 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов
Профиль	**Пусковые устройства, транспортно-установочное оборудование и средства**
Квалификация	**специалист**
Срок обучения	**5 года 6 месяцев**

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

Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**1(1.1)**		**2(1.2)**		**3(2.1)**		**4(2.2)**		**5(3.1)**		**6(3.2)**
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП
Практические	52	52	52	52	34	34	34	34	52	52	52
Итого ауд.	52	52	52	52	34	34	34	34	52	52	52
Контактная работа	52.25	52.25	52.25	52.25	34.25	34.25	34.25	34.25	52.25	52.25	52.25
Сам. работа	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75	1.75
Часы на контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	54	54	54	54	36	36	36	36	54	54	54

6(3.2)	**7(4.1)**		Итого	
ПП	УП	ПП	УП	ПП

52	38	38	314	314
52	38	38	314	314
52.25	38.25	38.25	315.75	315.75
1.75	1.75	1.75	12.25	12.25
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
54	40	40	0	0

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

доцент Прыткова Елена Геннадиевна кпн

ст. преподаватель Николаев Евгений Владимирович

Рецензент(ы):
(при наличии)

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)
Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 964)

составлена на основании учебного плана:
Специальность 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов

Профиль: Пусковые устройства, транспортно-установочное

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физическое воспитание

номер протокола 2021 г.
Зав. кафедрой Николаев Евгений Владимирович

СОГЛАСОВАНО:
Факультет автоматизированных систем, транспорта и вооружений
Председатель НМС факультета: Косов О.Д.

Протокол заседания НМС от
02.07.2021 г. № 9

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована 31.08.2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.
Целью учебного модуля «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Задачи освоения дисциплины:
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.03
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Дисциплина «Общая физическая подготовка» базируется на умениях и навыках, сформированных на предыдущем уровне образования.
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.2	Производственная практика: Эксплуатационная практика
2.2.3	Производственная практика: Преддипломная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1: Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
Результаты обучения: Знает: социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

УК-7.2: Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности

Результаты обучения: Умеет:
оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев;
выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности;
выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
составлять индивидуальные комплексы физических упражнений
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

УК-7.3: Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения: Владеет:
средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;
способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
необходимым уровнем профессионально-прикладной физической подготовленности;
комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
управления самостоятельными занятиями с учётом будущей профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Форма контроля
1	**Раздел 1. Общие основы физического воспитания**			
1.1	Общая физическая подготовка /Тема/	1	0	
1.1.1	Инструктаж по технике безопасности /Пр/	1	2	
1.1.2	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств аэробной направленности». Комплексы общеразвивающих упражнений, специальные упражнения. Основы техники бега на средние и длинные дистанции /Пр/	1	10	З, Ко
1.1.3	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств скоростно-силовой направленности». Освоение специальных упражнений спринтера. Комплексы упражнений с элементами прыжков. /Пр/	1	10	З, Ко
1.1.4	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Упражнения для развития быстроты, освоение стартов, бег 100м /Пр/	1	10	З, Ко
1.1.5	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности». Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. /Пр/	1	10	З, Ко
1.1.6	Тема: «Развитие и совершенствование гибкости и координации». Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию /Пр/	1	10	З, Ко
1.2	Самостоятельная работа в семестре /Тема/	1	0	
1.2.1	Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/	1	1.75	
1.3	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	1	0	
1.3.1	Зачет /Зачёт/	1	0	
1.3.2	Контактная работа с ППС /КоРа/	1	0.25	
2	**Раздел 2. Обучение базовым видам спорта (легкая атлетика)**			
2.1	Развитие основных физических качеств /Тема/	2	0	

2.1.1	Тема: «Контроль и самоконтроль на занятиях физическими упражнениями». Значение контроля и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Виды и методы контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями /Пр/	2	6	З, Ко
2.1.2	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности». Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. Освоение упражнений, направленных на совершенствование качеств силовой направленности (тренажеры) /Пр/	2	8	З, Ко
2.1.3	Тема: «Развитие и совершенствование гибкости и координации». Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию, эстафеты /Пр/	2	8	З, Ко
2.1.4	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств аэробной направленности». Комплексы специальных беговых и силовых упражнений. Челночный бег. Комплексы специально-подготовительных упражнений. Эстафеты. /Пр/	2	10	З, Ко
2.1.5	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Совершенствование техники бега на короткие дистанции, стартов. /Пр/	2	10	З, Ко
2.1.6	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств скоростно-силовой направленности». Освоение специальных упражнений спринтера. Комплексы упражнений с элементами прыжков. /Пр/	2	10	З, Ко
2.2	Самостоятельная работа в семестре /Тема/	2	0	
2.2.1	Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/	2	1.75	
2.3	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	2	0	
2.3.1	Зачет /Зачёт/	2	0	
2.3.2	Контактная работа с ППС /КоРа/	2	0.25	
3	**Раздел 3. Обучение базовым видам спорта (легкая атлетика)**			
3.1	Общая физическая подготовка по изучаемым видам спорта /Тема/	3	0	
3.1.1	Тема: «Развитие физических качеств, скоростная подготовка». Бег 1 – 2 км. Общеразвивающие упражнения. Пробегание коротких отрезков, общая физическая подготовка. Эстафеты, подвижные игры /Пр/	3	8	З, Ко
3.1.2	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств». Бег на средние дистанции. СФП. Прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры /Пр/	3	8	З, Ко
3.1.3	Тема: «Развитие специальной выносливости». Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег. Подвижные игры с элементами спортивных /Пр/	3	8	З, Ко
3.1.4	Тема: «Развитие общей выносливости». Бег на длинные дистанции. Кросс по непересеченной местности, общая физическая подготовка. /Пр/	3	10	З, Ко
3.2	Самостоятельная работа в семестре /Тема/	3	0	
3.2.1	Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/	3	1.75	
3.3	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	3	0	
3.3.1	Зачет /Зачёт/	3	0	
3.3.2	Контактная работа с ППС /КоРа/	3	0.25	
4	**Раздел 4. Обучение базовым видам спорта (спортивные игры)**			
4.1	Общая физическая подготовка по изучаемым видам спорта /Тема/	4	0	
4.1.1	Тема: «Координационные способности и их развитие». Комплексы специальных упражнений для развития координации. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. /Пр/	4	6	З, Ко
4.1.2	Тема: «Развитие гибкости». ОРУ на развитие гибкости. Выполнение упражнений под воздействием внешних растягивающих сил (в парах). Эстафеты /Пр/	4	8	З, Ко
4.1.3	Тема: «Совершенствование техники бега на средние дистанции». Общеразвивающие упражнения, бег по пересеченной местности, спортивные игры. /Пр/	4	10	З, Ко

4.1.4	Тема: «Совершенствование скоростно-силовых качеств». Комплексы специальных упражнений для бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой. ОРУ скоростно-силового характера. Бег на 60, 100 м. /Пр/	4	10	З, Ко
4.2	Самостоятельная работа в семестре /Тема/	4	0	
4.2.1	Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/	4	1.75	
4.3	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	4	0	
4.3.1	Зачет /Зачёт/	4	0	
4.3.2	Контактная работа с ППС /КоРа/	4	0.25	
5	**Раздел 5. Обучение базовым видам спорта (спортивные игры)**			
5.1	Скоростная подготовка, развитие скоростной выносливости, развитие прыгучести /Тема/	5	0	
5.1.1	Тема: «Развитие выносливости». Общеразвивающие упражнения. Бег с разным темпом, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий /Пр/	5	6	З, Ко
5.1.2	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств». Общеразвивающие упражнения. Метание мяча на точность, на дальность, метание утяжеленных снарядов. Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места. /Пр/	5	8	З, Ко
5.1.3	Тема: «Развитие скоростных качеств». Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег с ускорением на короткие дистанции. Челночный бег. /Пр/	5	8	З, Ко
5.1.4	Тема: «Развитие силовых качеств». Общеразвивающие упражнения. Комплексы силовых упражнений. Силовые упражнения с отягощением. Занятия на тренажерах. /Пр/	5	6	З, Ко
5.1.5	Тема: «Совершенствование физических качеств». Подвижные, спортивные игры, эстафеты /Пр/	5	6	З, Ко
5.1.6	Тема: «Инновационные технологии обучения двигательным действиям». Традиционные и нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг, йога). /Пр/	5	8	З, Ко
5.1.7	Тема: «Развитие координации». Комплексы специальных упражнений для развития координационных способностей. Прыжковые упражнения со скакалкой, упражнения с обручем. /Пр/	5	6	З, Ко
5.1.8	Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений направленных на развитие гибкости, упражнения в парах. /Пр/	5	4	З, Ко
5.2	Самостоятельная работа в семестре /Тема/	5	0	
5.2.1	Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/	5	1.75	
5.3	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	5	0	
5.3.1	Зачет /Зачёт/	5	0	
5.3.2	Контактная работа с ППС /КоРа/	5	0.25	
6	**Раздел 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки**			
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Тема/	6	0	
6.1.1	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Пр/	6	8	З, Ко
6.1.2	Тема: «Развитие координации». Комплексы специальных упражнений для развития координационных способностей. Прыжковые упражнения со скакалкой, упражнения с обручем. /Пр/	6	6	З, Ко
6.1.3	Тема: «Развитие физических качеств. Скоростно-силовая подготовка». Прыжки в длину с места. Многоскоки, выпрыгивания из полного приседа. Метание набивного мяча, упражнения с набивным мячом. /Пр/	6	6	З, Ко

6.1.4	Тема: «Силовая подготовка». Общеразвивающие упражнения. Отжимания от пола с использованием различных исходных положений. Силовые упражнения на перекладине и «шведской стенки». Упражнения в парах с сопротивлением. /Пр/	6	8	З, Ко
6.1.5	Тема: «Совершенствование физических качеств». Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные, спортивные игры. Атлетическая гимнастика. /Пр/	6	8	З, Ко
6.1.6	Тема: «Скоростные способности». Беговые упражнения, ускорения на короткие дистанции. Упражнения для развития стартовой скорости. Бег и остановка по сигналу, с изменением направления. /Пр/	6	8	З, Ко
6.1.7	Тема: «Выносливость». Бег на длинные дистанции (1000м – 3000 м), спортивная ходьба. Эстафетный бег, челночный бег. /Пр/	6	8	З, Ко
6.2	Самостоятельная работа в семестре /Тема/	6	0	
6.2.1	Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/	6	1.75	
6.3	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	6	0	
6.3.1	Зачет /Зачёт/	6	0	
6.3.2	Контактная работа с ППС /КоРа/	6	0.25	
7	**Раздел 7. Совершенствование профессионально-прикладных физических качеств и навыков**			
7.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка, производственная гимнатсика /Тема/	7	0	
7.1.1	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Пр/	7	6	З, Ко
7.1.2	Тема: «Профессионально-прикладная подготовка». Комплексы упражнений направленных на развитие профессионально-важных качеств. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины. /Пр/	7	6	З, Ко
7.1.3	Тема: «Совершенствование физических качеств силовой направленности». Основы атлетической гимнастики. Комплексы упражнений с использованием тренажеров на различные группы мышц. Подтягивания, отжимания от пола. /Пр/	7	6	З, Ко
7.1.4	Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений на развитие гибкости с использованием элементов различных оздоровительных систем. /Пр/	7	8	З, Ко
7.1.5	Тема: «Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции». Общеразвивающие упражнения, бег по пересеченной местности, спортивные игры, эстафеты. /Пр/	7	6	З, Ко
7.1.6	Тема: «Выносливость». Бег на длинные дистанции (1000м – 3000 м). спортивная ходьба. Эстафетный бег, челночный бег. Спортивные игры. /Пр/	7	6	З, Ко
7.2	Самостоятельная работа в семестре /Тема/	7	0	
7.2.1	Подготовка и защита рефератов, тестирование /Ср/	7	1.75	
7.3	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	7	0	
7.3.1	Зачет /Зачёт/	7	0	
7.3.2	Контактная работа с ППС /КоРа/	7	0.25	

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП-отчет по практике.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

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

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год.	Электронный адрес
Л.1	Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Горина Е. В., Черных А. Т.	Эргономические основы для лиц, работающих за компьютером: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2011	
Л.2	Прыткова Е. Г.	Основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2012	
Л.3	Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Свириденко А. В.	Методические основы работы со студентами с ослабленным здоровьем: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2013	
Л.4	Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Черных А. Т., Горбунов А. А., Гладких А. С.	Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2013	
Л.5	Прыткова Е. Г., Ушанов Г. А., Сурнина С. В., Черных А. Т., Гладких А. С.	Оздоровление студентов с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической культуры: монография	Волгоград: ВолгГТУ, 2014	
Л.6	Ушанов Г. А., Юдин А. С., Прыткова Е. Г., Гладких А. С., Черных А. Т.	Структурно-системный анализ и оценка физического совершенства в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2015	
Л.7	Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Ушанов Г. А., Гладких А. С.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2016	
Л.8	Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Козлов И. В., Григоровская В. В.	Методические основы сдачи норм ГТО для студентов ВолгГТУ: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2018	
Л.9	Прыткова Е. Г., Горина Е. В., Сурина С. В., Ушанов Г. А.	Оздоровительные технологии в системе физического воспитания студентов: монография	Волгоград: ВолгГТУ, 2018	
Л.10	Прыткова Е. Г., Сурнина С. В., Козлов И. В.	Методические основы подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2019	
Л.11	Рейзин В. М., Ищенко А. С., Логинов А. А.	Физическая культура в жизни студента	Минск: Высш. шк., 1986	

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Онлайн-курс ЭЛДиФК в СДО "Moodl"

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Электронные учебники, учебные пособия:
6.3.1.2	https://elibrary.ru/defaultx.asp, http://e.lanbook.com, http://library.vstu.ru/ebsvstu
6.3.1.3	СДО "Moodle" - система дистанционного обучения
6.3.1.4	Операционная система Microsoft Windows, Microsoft Office
6.3.1.5	Adode Acrobat Reader DC - бесплатное решение для просмотра файлов PDF

6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

6.3.2.1	Библиотека (НТБ), https://elibrary.vstu.ru/sci-nci
6.3.2.2	Электронная информационно-образовательная среда университета, https://eos2.vstu.ru
6.3.2.3	ЭБС "Лань" https://e.lanbook.com/
6.3.2.4	ЭБС"Book.ru", https:// www.book.ru/
6.3.2.5	Электронная библиотека "Grebennikon", https://grebennikon.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

7.1	Игровой зал ГУК в/б, б/б, р/мяч, учебные занятия (25х13 м- 325 м2)

7.2	Тренажерный зал	ГУК	ОФП, пауэрлифтинг (5х13м - 65м2)
7.3	Тренажерный зал	Общежитие №1	Гиревой спорт, армрестлинг (18х6 м - 108 м2)
7.4	Тренажерный зал	ЛК - 302	ОФП, настольный теннис (14х10м - 140 м2)
7.5	Зал тяжелой атлетики	УЛК - 5	Тяжелая атлетика, пауэрлифтинг (22х8м - 176 м2)
7.6	Зал фитнесса	УЛК - 5	Фитнес-аэробика, учебные занятия (18х11,5м - 207 м2)
7.7	Зал в/б, н/т	УЛК - 5	Волейбол, настольный теннис (22,5х11,5 м - 259 м2)
7.8	Зал лечебной физкультуры	УЛК - 5	Учебные занятия, аэробика (11,5х8м - 92 м2)
7.9	Открытая спортплощадка с искусственным покрытием	Общежитие №1	Футбол, баскетбол, учебные занятия (1135 м2)
7.10	Игровой зал	УЛК - 5	Футбол, гандбол, учебные занятия, волейбол (411,9 м2 Боковая часть 123,2 м2)
7.11	Аудитория для самостоятельной работы	ГУК 100	Учебная мебель, компьютеры – 12 шт., выход в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Организация образовательного процесса по дисциплине "Общая физическая подготовка" регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий.
Учебный процесс при преподавании курса "Общая физическая подготовка" основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий.
Традиционные образовательные технологии представлены практическими занятиями.
Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий.
Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде.
Практический раздел программы включает два подраздела:
Учебно-тренировочный раздел направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.
Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах основного и специального отделений.
Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки.
Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.
Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном и специальном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана.
Контрольный раздел беспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.
Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.
Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.
Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.
Самостоятельная работа студентов состоит в:
- изучение и проработки научно-методической литературы, вынесенной на самостоятельное изучение;
- подготовке и выполнение заданий по заданной тематике.
В течение семестра для студентов проводиться как групповые так и индивидуальные текущие консультации по учебной дисциплине.
Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
Для освоения дисциплины “Общая физическая подготовка” студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.
Профессорско-педагогический состав знакомиться с психолого-физиологическими особенностями обучающихся

инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, проводящими подготовку ассистентами.
В соответствиями с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв.8 апреля 2014 г. № АК – 44/05вн), в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах аудидальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.
Освоение дисциплины лицами с ВОЗ осуществляется с использованием средств обучения и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривается приспособлением аудиторий к нуждам лиц с ВОЗ (при необходимости).
Форма проведения аттестации для студентов – инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ВОЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам-инвалидам предлагается задание и специальный комплекс упражнений для самостоятельного физического совершенствования. Для студентов с ограниченными возможностями здоровья проводятся занятия с доступной физической нагрузкой, учитывающей особенности каждого студента. Особый порядок освоения дисциплины “ Общая физическая подготовка” устанавливается на основании соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования, в электронной информационной образовательной среде и т.п.).
Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на вопросы тестирования. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.
При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Методические указания к практическим занятиям по курсу "Общая физическая подготовка":
Основы подготовки студентов к бегу на короткие дистанции: Методические указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 25 с.
Основы подготовки студентов к сдаче силового норматива (подтягивания) : метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 26 с
Основы подготовки студентов к сдаче норматива: «Прыжок в длину с места»: метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, В. М. Поздняк; ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 23 с.
Основы подготовки студентов к сдаче силового норматива: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»: метод. указание / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 26 с.
Основы подготовки студентов к бегу на средние и длинные дистанции: метод. указания / Сост. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, И. В. Козлов, А. Т. Черных, ВолгГТУ. – Волгоград,2019. - 24 с.
Развитие гибкости у студентов на занятиях по физическому воспитанию: Метод. указания / Состав. Е. Г. Прыткова, С. В. Сурнина, ВолгГТУ. – Волгоград, 2019. - 26 с.
Методические основы работа со студентами с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / Под ред. Е.Г. Прытковой, Г.А. Ушанова, А.В. Свириденко – Волгоград: ИУНЛ ВолгГТУ, 2012. – 48 с.