МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Красноармейский механико-металлургический факультет

УТВЕРЖДЕНО
Красноармейский механико-металлургический факультет
Декан Филимонов М. И.
29.06.2023 г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание**

Учебный план Направление 38.03.01 - Экономика

Профиль **Экономика и управление на предприятии (организации)**

Квалификация **бакалавр**

Срок обучения **4 года 11 месяцев**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: зачеты 14

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**2(1.2)**		**3(1.3)**		**5(2.2)**		**6(2.3)**		**8(3.2)**		**9(3.3)**		**11(4.2)**		**12(4.3)**
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП
Итого ауд.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Контактная работа	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сам. работа	30	30	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Часы на контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	30	30	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

12(4.3)	**14(5.2)**		Итого	
ПП	УП	ПП	УП	ПП
0	0	0	0	0

0	0.25	0.25	0.25	0.25
32	73.75	73.75	327.75	327.75
0	0	0	0	0
0	0	0	0	0
32	74	74	0	0

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

доцент Прыткова Елена Геннадиевна кпн

Рецензент(ы):
(при наличии)

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)
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 38.03.01 - Экономика

Профиль: Экономика и управление на предприятии (организации)

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2021 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физическое воспитание

номер протокола 2021 г.
Зав. кафедрой Прыткова Елена Геннадиевна

СОГЛАСОВАНО:
Красноармейский механико-металлургический факультет
Председатель НМС факультета: Гурулев Д.Н.

Протокол заседания НМС от
29.06.2023 г. № 7

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

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: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа 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: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

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: Планирует занятия спортом для саморазвития и самореализации.

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/	2	0	
1.1.1	Тема: "Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию" «Развитие и совершенствование физических качеств аэробной направленности». Комплексы общеразвивающих упражнений, специальные упражнения. Основы техники бега на средние и длинные дистанции /Ср/	2	10	З, Ко
1.1.2	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Упражнения для развития быстроты, освоение стартов, бег 100м /Ср/	2	10	З, Ко
1.1.3	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности». Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. /Ср/	2	10	З, Ко
2	**Раздел 2. Обучение базовым видам спорта (легкая атлетика)**			
2.1	Развитие основных физических качеств /Тема/	3	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 /Ср/	3	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) /Ср/	3	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 /Ср/	3	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. /Ср/	3	10	З, Ко

3	**Раздел 3. Обучение базовым видам спорта (легкая атлетика)**			
3.1	Общая физическая подготовка по изучаемым видам спорта /Тема/	5	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 /Ср/	5	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 /Ср/	5	8	З, Ко
3.1.3	Тема: «Развитие специальной выносливости». Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег. Подвижные игры с элементами спортивных /Ср/	5	8	З, Ко
3.1.4	Тема: «Развитие общей выносливости». Бег на длинные дистанции. Кросс по непересеченной местности, общая физическая подготовка. /Ср/	5	8	З, Ко
4	**Раздел 4. Обучение базовым видам спорта (спортивные игры)**			
4.1	Общая физическая подготовка по изучаемым видам спорта /Тема/	6	0	
4.1.1	Тема: «Координационные способности и их развитие». Комплексы специальных упражнений для развития координации. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. /Ср/	6	6	З, Ко
4.1.2	Тема: «Развитие гибкости». ОРУ на развитие гибкости. Выполнение упражнений под воздействием внешних растягивающих сил (в парах). Эстафеты /Ср/	6	8	З, Ко
4.1.3	Тема: «Совершенствование техники бега на средние дистанции». Общеразвивающие упражнения, бег по пересеченной местности, спортивные игры. /Ср/	6	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. /Ср/	6	8	З, Ко
5	**Раздел 5. Обучение базовым видам спорта (спортивные игры)**			
5.1	Скоростная подготовка, развитие скоростной выносливости, развитие прыгучести /Тема/	8	0	
5.1.1	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств». Общеразвивающие упражнения. Метание мяча на точность, на дальность, метание утяжеленных снарядов. Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места. /Ср/	8	6	З, Ко
5.1.2	Тема: «Развитие скоростных качеств». Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег с ускорением на короткие дистанции. Челночный бег. /Ср/	8	4	З, Ко
5.1.3	Тема: «Развитие силовых качеств». Общеразвивающие упражнения. Комплексы силовых упражнений. Силовые упражнения с отягощением. Занятия на тренажерах. /Ср/	8	6	З, Ко
5.1.4	Тема: «Совершенствование физических качеств». Подвижные, спортивные игры, эстафеты /Ср/	8	6	З, Ко
5.1.5	Тема: «Инновационные технологии обучения двигательным действиям». Традиционные и нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг, йога). /Ср/	8	6	З, Ко
5.1.6	Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений направленных на развитие гибкости, упражнения в парах. /Ср/	8	4	З, Ко
6	**Раздел 6. Основы профессионально-прикладной физической подготовки**			
6.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Тема/	9	0	
6.1.1	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Ср/	9	8	З, Ко

6.1.2	Тема: «Развитие физических качеств. Скоростно-силовая подготовка». Прыжки в длину с места. Многоскоки, выпрыгивания из полного приседа. Метание набивного мяча, упражнения с набивным мячом. /Ср/	9	6	З, Ко
6.1.3	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. /Ср/	9	6	З, Ко
6.1.4	Тема: «Совершенствование физических качеств». Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные, спортивные игры. Атлетическая гимнастика. /Ср/	9	6	З, Ко
6.1.5	Тема: «Скоростные способности». Беговые упражнения, ускорения на короткие дистанции. Упражнения для развития стартовой скорости. Бег и остановка по сигналу, с изменением направления. /Ср/	9	6	З, Ко
7	**Раздел 7. Совершенствование профессионально-прикладных физических качеств и навыков**			
7.1	Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки /Тема/	11	0	
7.1.1	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Ср/	11	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. /Ср/	11	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. /Ср/	11	6	З, Ко
7.1.4	Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений на развитие гибкости с использованием элементов различных оздоровительных систем. /Ср/	11	8	З, Ко
7.1.5	Тема: «Выносливость». Бег на длинные дистанции (1000м – 3000 м). спортивная ходьба. Эстафетный бег, челночный бег. Спортивные игры. /Ср/	11	6	З, Ко
8	**Раздел 8. Производствная физическая культура**			
8.1	Основы производственной физической культуры /Тема/	12	0	
8.1.1	Тема : "Характеристика физических упражнений как средства активного отдыха" Физические упражнения производственной гимнастики /Ср/	12	10	З. Ко
8.1.2	Тема: "Формы производственной гимнастики" Оздоровительно-профилактические средства в режиме дня /Ср/	12	10	З, Ко
8.1.3	Тема: "Особенности подбора физических упражнений в зависимости от условий труда" /Ср/	12	12	З, Ко
9	**Раздел 9. Основы оздоровительной физической культуры**			
9.1	Современные оздоровительные системы /Тема/	14	0	
9.1.1	Комплексы оздоровительных тренировок, направленных на коррекцию и профилактику влияния неблагоприятных факторов труда /Ср/	14	10	З, Ко
9.1.2	Профессиограмма трудовой деятельности будущих специалистов /Ср/	14	14	З, Ко
9.1.3	Производственная гимнастика. составление комплексов для профилактики и укрепления здоровья /Ср/	14	20	З. Ко
9.1.4	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, эргоупражнения, гимнастика для глаз). /Ср/	14	19.75	З, Ко

9.1.5	«Силовая подготовка молодых специалистов». Общеразвивающие упражнения. Отжимания от пола с использованием различных исходных положений. Силовые упражнения на перекладине и «шведской стенки». Упражнения в парах с сопротивлением. Нетрадиционные средства и методы развития силовых качеств /Ср/	14	10	З. Ко
9.2	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	14	0	
9.2.1	Контактная работа с ППС /КоРа/	14	0.25	
9.2.2	Зачет по дициплине /Зачёт/	14	0	

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.

1. Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Контролируемые разделы дисциплины - темы 1 – 9

2. Показатели и критерии оценивания компетенций

УК – 7.1.: контролируемые разделы - темы 1 - 9; оценочные средства – собеседование, зачёт.
УК - 7.2: контролируемые разделы - темы 1 - 9; оценочные средства – собеседование, зачёт
УК – 7.3.: контролируемые разделы - темы 1 - 9; оценочные средства – собеседование, зачёт

3. Описание шкал оценивания

3.1. Оценочное средство – собеседование:
Зачтено: Студент демонстрирует полное понимание вопросов, в изучаемых темах. Все вопросы, заданные студенту по теме отвечены. Студент знает терминологию и безупречно ориентируется в темах.
Не зачтено: Студент демонстрирует незнание основ изучаемых тем. Студент не знает терминологию. Студент демонстрирует непонимание вопросов по контрольной теме.

3.2. Оценочное средство - зачёт:
Зачет проходит без выставления баллов, по результатам собеседования:
Зачтено или не зачтено

4. Примеры типовых контрольных заданий по каждому оценочному средству и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, опыта деятельности

4.1. Собеседование
Собеседование - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний обучающихся по выполненному реферату. Собеседование проходит по вопросам рассмотренных в конкретном реферате.
Примеры тем для собеседования:
1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в вузе.
6. Компоненты физической культуры.
7. Средства физической культуры и спорта.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
14. Витамины и их роль в обмене веществ.
15. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
16. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.
17. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

19. Здоровый образ жизни студента.
20. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
21. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
22. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
23. Режим труда и отдыха.
24. Гигиенические основы закаливания.
25. Личная гигиена студента и ее составляющие.
26. Профилактика вредных привычек.
27. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
28. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
29. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
30. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
31. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
32. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
33. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
34. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
35. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
36. Типы изменений умственной работоспособности студента.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Средства и методы физического воспитания.
39. Основы обучения движениям.
40. Характеристика и воспитание физических качеств.
41. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
42. Структура учебно-тренировочного занятия.
43. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
44. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
45. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
46. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
47. Значение мышечной релаксации.
48. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
49. Формы занятий физическими упражнениями.
50. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
51. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
52. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
53. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.
54. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
55. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
56. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
57. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
58. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
59. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
60. Организация самостоятельных занятий.
61. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
62. Гигиена самостоятельных занятий.
63. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
64. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
65. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
66. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
68. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
69. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
70. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
71. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
72. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
73. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
74. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
75. Методика подбора средств ППФП студентов
76. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
77. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих

специалистов.
78. Место ППФП в системе физического воспитания.
79. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
80. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

4.2. Зачет
Изучение дисциплины заканчивается сдачей студентом зачета. Зачет проводится устно, в виде собеседования, по вопросам составленных на основе разделов изучаемой дисциплины.
Зачет по дисциплине может проводиться в одной из двух форм – очной или дистанционной. Независимо от формы проведения, зачёт включает предварительную часть и окончательное собеседование.
Зачет складывается из учета посещаемости учебных занятий и собеседования в 9 семестре.
Зачет по дисциплине может проводиться в очной форме и дистанционно.

4.2.1. При проведении зачёта в очной форме студенту задаются вопросы по темам изучаемых в ходе обучения, студент устно отвечает на вопросы. В ходе собеседования преподаватель уточняет отдельные элементы ответов и делает выводы о степени сформированности компетенций студента.

4.2.2. При проведении зачёта в дистанционной форме производится собеседование с использованием средств видеосвязи, в ходе которого преподаватель уточняет отдельные элементы ответа и делает вывод о степени сформированности компетенций студента.

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 обеспечивает 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.