



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

**Себряковский филиал**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СФ ВолгГТУ

С.Е. Карпушова

« 31 » мая 2023 г.



**Общая физическая подготовка**  
**рабочая программа дисциплины (модуля, практики)**

Закреплена за кафедрой  
Учебный план  
Профиль

Гуманитарные дисциплины  
**09.03.02 Информационные системы и технологии**  
**Информационные системы и технологии в**  
**строительстве**

Квалификация  
Срок обучения  
Форма обучения

**бакалавр**  
**4г**  
**очная**

Виды контроля в семестрах:

**зачеты: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7**

**Распределение часов дисциплины (модуля, практики) по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции																
Лабораторные																
Практические	64	64	32	32	64	64	32	32	16	16	48	48	40	40	296	296
Итого ауд.	64	64	32	32	64	64	32	32	16	16	48	48	40	40	296	296
Сам.работа	8	8	4	4	8	8	4	4	2	2	6	6			32	32
Часы на контроль																
Итого	72	72	36	36	72	72	36	36	18	18	54	54	40	40	328	328

## ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:  
к.п.н., доцент, Дорофеева Г.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

### **Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №926)

составлена на основании учебного плана:

09.03.02 Информационные системы и технологии

Профиль: Информационные системы и технологии в строительстве

утвержденного учёным советом вуза от 31 мая 2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

### **Гуманитарные дисциплины**

Протокол от 6 апреля 2023 № 8.

к.п.н. Лисина Л.М.



Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 26 апреля 2023 № 6.

к. э. н., доцент Пацюк Е. В.



<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ</b>	
Цель изучения дисциплины (модуля, практики) «Общая физическая подготовка:	
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	
Основными задачами изучения дисциплины (модуля, практики) являются:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности, и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>• знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры ,и здорового образа жизни;</li> <li>• формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</li> <li>• 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;</li> <li>• приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей ,и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии, и быту;</li> <li>• создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных, и профессиональных достижений;</li> <li>• 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;</li> <li>• совершенствование спортивного мастерства студентов</li> </ul>	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.05.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<i>УК-7.1: Знать: здоровьесберегающие технологии; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</i>	
Результаты обучения: Знает здоровьесберегающие технологии; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	
<i>УК-7.2: Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять на практике индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры; использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни</i>	
Результаты обучения: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять на практике индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры; использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни	

*УК-7.3: Владеть: здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.*

Результаты обучения: Владеет здоровьесберегающими технологиями с учетом физиологических особенностей организма; способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b>				
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Тема: «Физическая культура» Физическая культура и спорт как социальные феномены. Основные понятия физической культуры и спорта. Инструктаж по технике безопасности /Пр/	1	16	3
2	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств аэробной направленности». Комплексы общеразвивающих упражнений, специальные упражнения. Основы техники бега на средние и длинные дистанции /Пр/	1	16	3
3	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств скоростно-силовой направленности». Освоение специальных упражнений спринтера. Комплексы упражнений с элементами прыжков. /Пр/	1	16	3
4	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Упражнения для развития быстроты, освоение стартов, бег 100м /Пр/	1	16	3
5	Изучение теоретического материала /Ср/	1	8	3
6	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	3
7	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	6	3
8	Тема: «Развитие и совершенствование гибкости и координации». Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию, эстафеты /Пр/	2	6	3
9	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств аэробной направленности». Комплексы специальных беговых и силовых упражнений. Челночный бег. Комплексы специально-подготовительных упражнений. Эстафеты. /Пр/	2	6	3
10	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Совершенствование техники бега на короткие дистанции, стартов. /Пр/	2	4	3
11	Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств скоростно-силовой направленности». Освоение специальных упражнений спринтера. Комплексы упражнений с элементами прыжков. /Пр/	2	4	3
12	Изучение теоретического материала /Ср/	2	4	3
13	Тема: «Развитие физических качеств, скоростная подготовка». Бег 1 – 2 км. Общеразвивающие упражнения. Пробегание коротких отрезков, общая физическая подготовка. Эстафеты, подвижные игры /Пр/	3	14	3

14	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	14	3
15	Тема: «Развитие специальной выносливости». Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег. Подвижные игры с элементами спортивных /Пр/	3	12	3
16	Тема: «Развитие общей выносливости». Бег на длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности, общая физическая подготовка. /Пр/	3	12	3
17	Тема: «Координационные способности и их развитие». Комплексы специальных упражнений для развития координации. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. /Пр/	3	12	3
18	Изучение теоретического материала /Ср/	3	8	3
19	Тема: «Координационные способности и их развитие». Комплексы специальных упражнений для развития координации. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. /Пр/	4	8	3
20	Тема: «Развитие гибкости». ОРУ на развитие гибкости. Выполнение упражнений под воздействием внешних растягивающих сил (в парах). Эстафеты /Пр/	4	8	3
21	Тема: «Совершенствование техники бега на средние дистанции». Общеразвивающие упражнения, бег по пересеченной местности, спортивные игры. /Пр/	4	8	3
22	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	8	3
23	Изучение теоретического материала /Ср/	4	4	3
24	Тема: «Развитие выносливости». Общеразвивающие упражнения. Бег с разным темпом, кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий /Пр/	5	4	3
25	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	4	3
26	Тема: «Развитие скоростных качеств». Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег с ускорением на короткие дистанции. Челночный бег. /Пр/	5	4	3
27	Тема: «Развитие силовых качеств». Общеразвивающие упражнения. Комплексы силовых упражнений. Силовые упражнения с отягощением. Занятия на тренажерах. /Пр/	5	2	3
28	Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений направленных на развитие гибкости, упражнения в парах. /Пр/	5	2	3
29	Изучение теоретического материала /Ср/	5	2	3
30	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, упражнения, гимнастика для глаз). /Пр/	6	12	3
31	Тема: «Развитие координации». Комплексы специальных упражнений для развития координационных способностей. Прыжковые упражнения со скакалкой, упражнения с обручем. /Пр/	6	12	3

32	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	12	3
33	Тема: «Силовая подготовка». Общеразвивающие упражнения. Отжимания от пола с использованием различных исходных положений. Силовые упражнения на перекладине и «шведской стенке». Упражнения в парах с сопротивлением. /Пр/	6	12	3
34	Изучение теоретического материала /Ср/	6	6	3
35	Тема: «Использование физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний». Изучение комплексов упражнений (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз). /Пр/	7	8	3
36	Тема: «Профессионально-прикладная подготовка». Комплексы упражнений направленных на развитие профессионально-важных качеств. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины. /Пр/	7	8	3
37	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	3
38	Тема: «Развитие гибкости». Комплексы упражнений на развитие гибкости с использованием элементов различных оздоровительных систем. /Пр/	7	6	3
39	Тема: «Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции». Общеразвивающие упражнения, бег по пересеченной местности, спортивные игры, эстафеты. /Пр/	7	6	3
40	Тема: «Выносливость». Бег на длинные дистанции (1000м – 3000 м). спортивная ходьба. Эстафетный бег, челночный бег. Спортивные игры. /Пр/	7	6	3

Примечание. Формы контроля: Эк - экзамен, К - контрольная работа, Ко - контрольный опрос, 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 представлен в Приложении к рабочей программе ( <a href="https://rpd.sfvstu.ru/attach/11/744/FOSv2.docx">https://rpd.sfvstu.ru/attach/11/744/FOSv2.docx</a> )				
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)				
6.1 Рекомендуемая литература				
6.1.1 Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
Л1.1	Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова	Физическая культура и физическая подготовка	ЮНИТИ-ДАНА, 2011	
Л1.2		Физическая культура: учебник	КноРус, 2020	ЭБС КноРус URL: <a href="https://book.ru/book/933957">https://book.ru/book/933957</a>
Л1.3	Бишаева, А.А.	Физическая культура: учебник	КноРус, 2020	ЭБС КноРус URL: <a href="https://book.ru/book/932717">https://book.ru/book/932717</a>

6.1.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
Л2.1	Жилкин А.И. и др.	Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов	Академия, 2007	
Л2.2	Холодов Ж.К.	Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов	Изд. центр. Академия, 2008	
Л2.3	Евсеев Ю.И.	Физическая культура	Феникс, 2011	
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Электронный адрес
Л3.1	И.В. Володина	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности студентов: методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»	Себряковский филиал ВолГГТУ, 2017	<a href="https://rpd.sfvstu.ru/attach/11/744/MU-357.docx">https://rpd.sfvstu.ru/attach/11/744/MU-357.docx</a>
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту, <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>			
Э.2	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия, <a href="http://www.iglib.ru">http://www.iglib.ru</a>			
Э.3	Научная электронная библиотека журналов, <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>			
Э.4	Журнал «Теория и практика физической культуры», <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>			
Э.5	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», <a href="http://www.fismag.ru">http://www.fismag.ru</a>			
6.3 Перечень программного обеспечения				
ПО.1	Программное обеспечение не требуется			
6.4 Перечень информационных справочных систем				
ИС.1	Информационные справочные системы не требуются			
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)/ОБОРУДОВАНИЕ				
7.1	Спортивный зал (Б-7) / Велотренажер, стойки для штанги, столы для тенниса, мячи (в/б, б/б, ф/б), беговая дорожка, гири, гантели, многофункциональный тренажер, гребной тренажер, доска наклонная, скамейки гимнастические			
7.2	Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий / Баскетбольная и волейбольная площадки			
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)				
<p>Для современного социума характерно понимание общественной и личной ценности феномена – физическая культура и спорт. Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту отводится важнейшая роль в формировании и подготовке к жизни здорового молодого поколения.</p> <p>Освоение дисциплины направленно на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышении функциональных возможностей основных систем организма, формировании потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.</p> <p>Дисциплина предусматривает практические занятия 2 раза в неделю. Изучение курса завершается зачетом.</p> <p>Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.</p> <p>Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов.</p> <p>Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков.</p>				

Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса.

Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 4 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основа в упражнении - пример, который разбирается с позиций теории, развитой в лекции. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов.

Практические занятия выполняют следующие задачи:

стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу;

закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой;

расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков;

позволяют проверить правильность ранее полученных знаний;

прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления;

способствуют свободному оперированию терминологией;

предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов.

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные к нему по данным медицинского обследования. Учебные группы для практических занятий комплектуются с учетом заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численность групп – 10-15 человек.

С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима, с учетом тяжести и характера заболеваний студентов СМО рекомендуется разделять на две подгруппы: А и Б. К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера – ослабленные в связи с различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу. К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.)

Практический материал для специального учебного отделения определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия с данным отделением строятся с корректирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме; иметь спортивную форму.