



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Факультет архитектуры и градостроительного развития

УТВЕРЖДЕНО

Факультет архитектуры и градостроительного  
развития

Деканом  
г.

Назарова Марина Петровна

## Общая физическая подготовка

### рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание (ИАиС)**  
Учебный план Направление 07.03.01 Архитектура  
Профиль **Архитектурное проектирование**  
Квалификация **бакалавр**  
Срок обучения **5 года**

Форма обучения **очная** Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**  
Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		6(3.2)		7(4.1)		8(4.2)		Итого
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	
Практические	72	72	76	76	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	328
Итого ауд.	72	72	76	76	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	328
Контактная работа	72	72	76	76	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	328
Сам. работа	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	72	72	76	76	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	0

Итого
ПП

328
328
328
0
0
0
0

## ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

доцент Крикунова Ольга Федоровна

профессор Калинина Надежда Егоровна кбн

Рецензент(ы):

(при наличии)

кпн, доцент, Прыткова Елена Геннадьевна

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

### **Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 509)

составлена на основании учебного плана:

Направление 07.03.01 Архитектура

Профиль: Архитектурное проектирование

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2022 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

### **Физвоспитание (ИАиС)**

номер протокола 2022 г.

Зав. кафедрой Калинина Надежда Егоровна

СОГЛАСОВАНО:

Факультет архитектуры и градостроительного развития

Председатель НМС

Протокол заседания НМС от

г. №

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована 30.08.2021

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.</b>	
Целью изучения студентами дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижению установленного уровня психофизической подготовленности специалиста строительного профиля.	
Основными задачами являются:	
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;	
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;	
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и спортивный стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях системами физических упражнений и видами спорта;	
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;	
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;	
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ				
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.04			
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:			
2.1.1	Физическая культура и спорт			
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:			
2.2.1	Итоговая аттестация.			
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: здоровьесберегающие технологии.				
Результаты обучения: Знает: теоретические и методические основы физической культуры и спорта; основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; основы профессионально-прикладной физической подготовки				
УК-7.2: Уметь: заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
Результаты обучения: Умеет:Использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств; применять организованные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности				
УК-7.3: Владеть: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности 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; 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	<b>Раздел 1. Обучение базовым видам спорта. 2 семестр.</b>			
1.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	2	0	
1.1.1	Инструктаж по технике безопасности. /Пр/	2	2	3, Ко
1.1.2	Методы оценки физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы, тесты). /Пр/	2	4	3, Ко
1.1.3	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, УТГ. /Пр/	2	2	3, Ко
1.2	Учебно-тренировочный подраздел. Развитие основных физических качеств. /Тема/	2	0	
1.2.1	Развитие и совершенствование гибкости и координации». Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию. /Пр/	2	10	3, Ко
1.2.2	Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности». Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. /Пр/	2	10	3, Ко
1.2.3	Развитие и совершенствование физических качеств аэробной направленности». Комплексы общеразвивающих упражнений, специальные упражнения. Основы техники бега на средние и длинные дистанции . /Пр/	2	14	3, Ко
1.2.4	Развитие и совершенствование физических качеств скоростно- силовой направленности». Освоение специальных упражнений спринтера. Комплексы упражнений с элементами прыжков. /Пр/	2	12	3, Ко
1.2.5	Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты, освоение стартов, бег на короткие дистанции. /Пр/	2	12	3, Ко
1.3	Промежуточная аттестация по дисциплине /Тема/	2	0	
1.3.1	Зачет /Пр/	2	0	
1.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	2	5.75	3
1.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	2	0.25	3
2	<b>Раздел 2. Обучение базовым видам спорта. 3 семестр.</b>			
2.1	Методико–практический подраздел. /Тема/	3	0	
2.1.1	Методика применения средств физической культуры для направленного развития основных физических качеств. Составление и проведение самостоятельных занятий тренировочной направленности. /Пр/	3	2	3, Ко
2.1.2	Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (функциональные пробы). Оценка физической работоспособности и утомления. Средства их коррекции. /Пр/	3	2	3, Ко
2.1.3	Методы оценки функционального состояния дыхательной системы. Особенности методики дыхательной гимнастики по разным авторам. /Пр/	3	2	3, Ко
2.2	Учебно-тренировочный подраздел. Развитие основных физических качеств. /Тема/	3	0	
2.2.1	Развитие и совершенствование физических качеств скоростно-силовой направленности». Освоение специальных упражнений спринтера. Многоскоки. /Пр/	3	12	3, Ко
2.2.2	Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафеты. /Пр/	3	12	3, Ко
2.2.3	Развитие и совершенствование физических качеств аэробной направленности». Комплексы специальных беговых и силовых упражнений. Комплексы специально-подготовительных упражнений /Пр/	3	16	3, Ко

2.2.4	Развитие и совершенствование гибкости и координации». Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию, эстафеты. Комплексы специальных упражнений для развития координации. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. /Пр/	3	12	3, Ко
2.2.5	Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности. Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. /Пр/	3	12	3, Ко
2.3	Промежуточная аттестация по дисциплине. /Тема/	3	0	
2.3.1	Зачет /Пр/	3	0	
2.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	3	5.75	3
2.3.3	Контактная работа с ППС /Пр/	3	0.25	3
3	<b>Раздел 3. Обучение базовым видам спорта. 4 семестр</b>			
3.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	4	0	
3.1.1	Методы оценки функционального состояния центральной нервной системы. /Пр/	4	2	3, Ко
3.1.2	Методы оценки умственной работоспособности. Средства физической культуры для профилактики умственного утомления. /Пр/	4	2	3, Ко
3.1.3	Основы методики массажа. Техника выполнения массажных приемов. Самомассаж. /Пр/	4	2	3, Ко
3.2	Учебно-тренировочный подраздел. Развитие основных физических качеств. /Тема/	4	0	
3.2.1	Развитие и совершенствование физических качеств скоростно-силовой направленности. Прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры. /Пр/	4	4	3, Ко
3.2.2	Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафеты, пробегание коротких отрезков, подвижные игры. /Пр/	4	4	3, Ко
3.2.3	Развитие общей и специальной выносливости. Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег, повторный бег на отрезках. /Пр/	4	8	3, Ко
3.2.4	Развитие и совершенствование гибкости и координации». Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию, челночный бег, эстафеты. /Пр/	4	4	3, Ко
3.2.5	Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности. Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. Упражнения спортивных снарядов и тренажерах. /Пр/	4	4	3, Ко
3.3	Промежуточная аттестация по дисциплине. /Тема/	4	0	
3.3.1	Зачет /Пр/	4	0	
3.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	4	5.75	3
3.3.3	Контактная работа с ППС /Пр/	4	0.25	3
4	<b>Раздел 4. Обучение базовым видам спорта. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. 5 семестр</b>			
4.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	5	0	
4.1.1	Методы оценки профиля здоровья. Факторы профессионального здоровья. /Пр/	5	2	3, Ко
4.1.2	Методика оценки профессионально-важных физических качеств. /Пр/	5	2	3, Ко
4.1.3	Методика проведения производственной физической культуры. /Пр/	5	2	3, Ко

4.2	Учебно-тренировочный подраздел. Развитие основных физических качеств. /Тема/	5	0	
4.2.1	Развитие и совершенствование физических качеств скоростно-силовой направленности. Прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.2	Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафеты, пробегание коротких отрезков, подвижные игры. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.3	Развитие общей и специальной выносливости. Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег, повторный бег на отрезках. /Пр/	5	8	3, Ко
4.2.4	Развитие и совершенствование гибкости и координации». Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию, челночный бег, эстафеты. Комплексы специальных упражнений для развития координации. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.5	Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности. Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. Упражнения спортивных снарядах и тренажёрах. /Пр/	5	4	3, Ко
4.3	Промежуточная аттестация по дисциплине. /Тема/	5	0	
4.3.1	Зачет. /Пр/	5	0	
4.3.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	5	5.75	3
4.3.3	Контактная работа с ППС /Пр/	5	0.25	3
5	<b>Раздел 5. Обучение базовым видам спорта. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. 6 семестр</b>			
5.1	Учебно-тренировочный подраздел. Развитие основных физических качеств. /Тема/	6	0	
5.1.1	Развитие и совершенствование физических качеств скоростно-силовой направленности. Прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные и спортивные игры. /Пр/	6	4	3, Ко
5.1.2	Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафеты, пробегание коротких отрезков, подвижные игры. /Пр/	6	6	3, Ко
5.1.3	Развитие общей и специальной выносливости. Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег, повторный бег на отрезках. Подвижные и спортивные игры. /Пр/	6	8	3, Ко
5.1.4	Развитие и совершенствование гибкости и координации». Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию, челночный бег, эстафеты. /Пр/	6	6	3, Ко
5.1.5	Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности. Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. Упражнения спортивных снарядах и тренажёрах /Пр/	6	6	3, Ко
5.2	Промежуточная аттестация по дисциплине. /Тема/	6	0	
5.2.1	Зачет /Пр/	6	0	
5.2.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	6	5.75	3
5.2.3	Контактная работа с ППС /Пр/	6	0.25	3

6	<b>Раздел 6. Обучение базовым видам спорта. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. 7 семестр.</b>			
6.1	Учебно-тренировочный подраздел. Развитие основных физических качеств. /Тема/	7	0	
6.1.1	Развитие и совершенствование физических качеств скоростно-силовой направленности. Прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры /Пр/	7	6	3, Ко
6.1.2	Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафеты, пробегание коротких отрезков, подвижные игры. /Пр/	7	6	3, Ко
6.1.3	Развитие общей и специальной выносливости. Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег, повторный бег на отрезках. /Пр/	7	8	3, Ко
6.1.4	Развитие и совершенствование гибкости и координации». Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию, челночный бег, эстафеты. Комплексы специальных упражнений для развития координации. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. /Пр/	7	4	3, Ко
6.1.5	Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности. Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. Упражнения спортивных снарядов и тренажёрах. /Пр/	7	6	3, Ко
6.2	Промежуточная аттестация по дисциплине. /Тема/	7	0	
6.2.1	Зачёт /Пр/	7	0	
6.2.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	7	5.75	3
6.2.3	Контактная работа с ППС /Пр/	7	0.25	3
7	<b>Раздел 7. Обучение базовым видам спорта. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. 8 семестр.</b>			
7.1	Учебно-тренировочный подраздел. Развитие основных физических качеств. /Тема/	8	0	
7.1.1	Развитие и совершенствование гибкости и координации». Комплексы упражнений для развития гибкости. Подвижные игры с элементами упражнений на координацию, челночный бег, эстафеты. Комплексы специальных упражнений для развития координации. Упражнения с предметами, без предметов, в парах. /Пр/	8	4	3, Ко
7.1.2	Развитие и совершенствование физических качеств скоростно-силовой направленности. Прыжковые комплексы, ускорения с сопротивлением, совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры. /Пр/	8	6	3, Ко
7.1.3	Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности. Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. Упражнения спортивных снарядов и тренажёрах. /Пр/	8	6	3, Ко
7.1.4	Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафеты, пробегание коротких отрезков, подвижные игры. /Пр/	8	6	3, Ко
7.1.5	Развитие общей и специальной выносливости. Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег, повторный бег на отрезках. /Пр/	8	8	3, Ко
7.2	Промежуточная аттестация по дисциплине. /Тема/	8	0	
7.2.1	Зачёт /Пр/	8	0	
7.2.2	Контроль физических качеств. Прием тестов на физическую подготовленность. /Пр/	8	5.75	3



7.2.3	Контактная работа с ППС /Пр/	8	0.25	3
-------	------------------------------	---	------	---

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.

Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Показатели и критерии оценивания компетенции, описание шкал оценивания.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по дисциплине «Общая физическая подготовка». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности и выполнение тестов физической подготовленности.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физического воспитания.

В целом, студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

Тесты определения физической подготовленности для основного отделения:

Женщины:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100 м (сек):

5 очков - 15,7сек; 4 очка - 16,0сек; 3 очка - 17,0сек; 2 очка - 17,9сек; 1 очко – 18,7сек.

Прыжок в длину с/м,

толчком двумя (см):

5 очков–190см; 4 очка – 180см; 3 очка -170см; 2 очка–160см; 1 очко–150см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):

5 очков – 60раз; 4 очка – 50раз; 3 очка - 4раз0; 2 очка – 30раз; 1 очко – 20раз.

Стигание и разгибание

рук в упоре лёжа (кол-во раз).

5 очков – 20раз; 4 очка – 15раз; 3 очка -12раз; 2 очка –10раз; 1 очко – 8раз.

3. Тест на общую выносливость: бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 5 очков – 10.15,00; 4 очка – 10.50,00; 3 очка -11.20,00; 2 очка –11.50,00; 1 очко – 12.15,00.

Вес более 70 кг. 5 очков – 10.35,00; 4 очка – 11.20,00; 3 очка -11.55,00; 2 очка –12.40,00; 1 очко – 13.15,00.

4. Тест на

ловкость: бег челноком 100 м (сек).

5 очков – 29,0сек; 4 очка – 30,0сек; 3 очка -31,0сек; 2 очка –32,0сек; 1 очко – 35,0сек.

5. Тест на гибкость:

наклон туловища вперёд сидя на полу (см)

5 очков – +15см; 4 очка – +10см; 3 очка - +8см; 2 очка – +5см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 36,0; 4 очка – 38,0; 3 очка -42,0; 2 очка –45,0; 1 очко – 48,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;

2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;

3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;

4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;

5. Бег спиной вперед;

6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);

7. Бег по прямой до линии финиша.

Мужчины:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег – 100 м (сек):

5очков – 13,2сек; 4 очка – 13,8сек; 3 очка - 14,0сек; 2 очка – 14,3сек; 1 очко – 14,6сек

Прыжок в длину

с/м, толчком двумя (см):

5 очков – 240см; 4 очка – 230см; 3 очка -220см; 2 очка –210см; 1 очко – 200см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг 65 очков – 15раз; 4 очка – 12раз; 3 очка – 9раз; 2 очка – 7раз; 1 очко – 5раз. очков – 12раз; 4 очка – 10раз; 3 очка – 7раз; 2 очка – 4раза; 1 очко – 2раза. лёжа (кол-во раз): 5 очков – 30раз; 4 очка – 25раз; 3 очка – 20раз; 2 очка – 18раз; 1 очко – 15раз. 3. Тест на общую выносливость. Бег 3000 (мин/с): Вес до 85 кг. 5 очков – 12.00,00; 4 очка – 12.35,00; 3 очка – 13.10,00; 2 очка – 13.50,00; 1 очко – 14.3,00 кг. 5 очков – 12.30,00; 4 очка – 13.10,00; 3 очка – 13.5,00; 2 очка – 14.4,00; 1 очко – 15.3,00 4. Тест на ловкость. Бег челноком 100 м (сек): 5 очков – 27,0сек; 4 очка – 28,0сек; 3 очка – 29,0сек; 2 очка – 31,0сек; 1 очко – 33,0сек. Наклон туловища вперёд сидя на полу (см): 5 очков – +13см; 4 очка – +10см; 3 очка – +6см; 2 очка – +3см; 1 очко – 0см. Оценка тестов общей физической подготовленности: Средняя оценка тестов в очках: 2,0 – удовлетворительно; 3,0 – хорошо; 3,5 – отлично.	Вес более 85 кг5 Сгибание и разгибание рук в упоре
Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ). 5 очков – 33,0; 4 очка – 35,0; 3 очка – 38,0; 2 очка – 42,0; 1 очко – 45,0 ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления. Содержание теста: Старт по свистку преподавателя 1. Бег 20 м; 2. 5 глубоких приседаний, руки вперед; 3. Подъем-спуск по гимнастической стенке; 4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать; 5. Бег спиной вперед; 6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону); 7. Бег по прямой до линии финиша.	5. Тест на гибкость.
Рейтинговая оценка: 1. Физическая подготовленность: 50 б – отлично; 40 б – хорошо; 30 б – удовлетворительно 2. Участие в соревнованиях: универсиада, городские 1 команда – 30 б (хорошо), 2 команда 20 б – (хорошо); внутренние – 10 б (удовлетворительно), факультет – 15 б (удовлетворительно) 3. Участие в НИРС: 40 б – международная статья; 20 б – всероссийская статья; городская конференция- статья 10 б, доклад -15 б. Пропуск 1 занятия без уважительной причины минус 1 балл.	50 б (отлично) – областные и выше;

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год.	Электронный адрес
Л.1	Калинина Н. Е., Жегалова М. Н., Сквикко А. В.	Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов экстремальных профессий: учеб. пособие	Волгоград: Изд-во ВолгГТУ, 2017	
Л.2	Калинина, Жегалова А. В., Сквикко	Полимодалная профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие	Волгоград: Изд-во ВолгГАСУ, 2016	
Л.3	Дьяков, Калинина, Царапкин	Основы профессионально-прикладного физического воспитания в вузе: учеб. пособие	Волгоград: Изд-во Волгогр. ГАУ, 2014	
Л.4	Белоцерковский З. Б., Любина Б. Г.	Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2019	
Л.5	Виленский М. Я.	Физическая культура: учебник	Москва: КНОРУС, 2020	
Л.6	Семенов Л. А.	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2021	
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Онлайн-курс Элективные дисциплины по ФКиС в СДО "Moodl"			

<b>6.3 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	СДО "Moodle"
6.3.1.2	Windows
6.3.1.3	Adobe Acrobat Reader DC
<b>6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)</b>	
6.3.2.1	Электронный каталог ИБЦ ИАиС
6.3.2.2	Электронный каталог ИБЦ ВолгГТУ
6.3.2.3	ЭБС "Book.ru"
6.3.2.4	ЭБС "Лань"
6.3.2.5	Электронная информационная образовательная среда университета
6.3.2.6	Библиотека (НТБ)

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ</b>	
7.1	Спортивный зал корпус №1 / Гири, штанги, гантели, т/а помост, гимнастические маты, тренажёры, столы для н/тенниса, ракетки и мячи для н/тенниса, столы для армрестлинга, шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, канат/.
7.2	Зал ЛФК/ Шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, настенные эспандеры/.
7.3	Спортивный зал корпус №2/ Стойка и сетка для волейбола, сетка для бадминтона, б/б щиты с кольцами, гандбольные ворота, шведская стенка, гимнастические скамейки, электронное табло, мячи для гандбола, волейбола, баскетбола, ракетки и воланы для бадминтона, скакалки, гимнастические маты/.
7.4	Тренажёрный зал/Тренажёры, гантели, грифы, диски для штанги, степы для фитнеса, гимнастические коврики/.
7.5	Открытая спортивная площадка для баскетбола/ б/б щиты с кольцами/.

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)</b>	
<p>Организация образовательного процесса по данной дисциплине регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет дисциплины (переаттестации ее части), если она была освоена в процессе предшествующего обучения. Перезачёт (переаттестации ее части) освобождает обучающегося от необходимости повторного освоения дисциплины (полностью или частично).</p> <p>Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и 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.</p> <p>Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.</p> <p>Освоение дисциплины направленно на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование 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 с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.</p> <p>Дисциплина предусматривает теоретические, методико-практические, практические и контрольные 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, ознакомление с основной и дополнительной литературой.</p> <p>Методические указания к практическим занятиям:</p> <p>Перед занятием студент должен ознакомиться с техникой безопасности, методикой контроля самочувствия и строго выполнять данные рекомендации.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одежда должна отвечать требованиям специфики занятий физическими упражнениями или вида спорта;</li> <li>- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;</li> <li>- обувь должна быть лёгкой, эластичной и хорошо вентилируемой, удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений;</li> <li>- при возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснений кожи и потёртостей на руках и ногах, плохом самочувствии необходимо прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом преподавателю.</li> </ul>	