



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образование
высшего образования
«Волгоградский государственный технический университет»



Факультет архитектуры и градостроительного развития

УТВЕРЖДЕНО

Факультет архитектуры и градостроительного
развития

Декан Назарова Марина Петровна
г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание (ИИиС)**
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, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ 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 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физвоспитание (ИАиС)

номер протокола 2023 г.

Зав. кафедрой Калинина Надежда Егоровна

СОГЛАСОВАНО:

Факультет архитектуры и градостроительного развития

Председатель НМС факультета: Назаровой Марины Петровны

Протокол заседания НМС от

г. №

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ. | |
|---|--|
| 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.05 | | |
| 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 | Раздел 1. Обучение базовым видам спорта. 2 семестр. | | | |
| 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 | Раздел 2. Обучение базовым видам спорта. 3 семестр. | | | |
| 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 | Раздел 3. Обучение базовым видам спорта. 4 семестр | | | |
| 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 | Раздел 4. Обучение базовым видам спорта. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. 5 семестр | | | |
| 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 | Раздел 5. Обучение базовым видам спорта. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. 6 семестр | | | |
| 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 | Раздел 6. Обучение базовым видам спорта. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. 7 семестр. | | | |
| 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 | Раздел 7. Обучение базовым видам спорта. Основы профессионально-прикладной физической подготовки. 8 семестр. | | | |
| 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, Зд-задание, Р-реферат.

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.

Сгибание 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. | Вес более 85 кг5 |
| очков – 12раз; 4 очка – 10раз; 3 очка - 7раз; 2 очка – 4раза; 1 очко – 2раза. | Сгибание и разгибание рук в упоре |
| 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 | Вес более 85 |
| 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. | 5. Тест на гибкость. |
| 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. | |
| 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. | |
| 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. | |

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

6.1. Рекомендуемая литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, | Электронный адрес |
|------|---|---|--------------------------------------|-------------------|
| ЛП.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 | |
| ЛП.2 | Калинина, Жегалова А. В., Сквикко | Полимодалная профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие | Волгоград: Изд-во ВолгГАСУ, 2016 | |
| ЛП.3 | Дьяков, Калинина, Царапкин | Основы профессионально-прикладного физического воспитания в вузе: учеб. пособие | Волгоград: Изд-во Волгогр. ГАУ, 2014 | |
| ЛП.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 | |
| ЛП.5 | Виленский М. Я. | Физическая культура: учебник | Москва: КНОРУС, 2020 | |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, | Электронный адрес |
|------|---------------------|--|-----------------------------|-------------------|
| Л1.6 | 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 "Moodle" |
|----|--|

6.3 Перечень программного обеспечения

| | |
|---------|-------------------------|
| 6.3.1.1 | СДО "Moodle" |
| 6.3.1.2 | Windows |
| 6.3.1.3 | Adobe Acrobat Reader DC |

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

| | |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | Библиотека (НТБ) |
| 6.3.2.2 | Электронная информационная образовательная среда университета |
| 6.3.2.3 | ЭБС "Лань" |
| 6.3.2.4 | ЭБС "Book.ru" |
| 6.3.2.5 | Электронный каталог ИБЦ ВолгГТУ |
| 6.3.2.6 | Электронный каталог ИБЦ ИАиС |

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

| | |
|-----|--|
| 7.1 | Спортивный зал корпус №1 / Гири, штанги, гантели, т/а помост, гимнастические маты, тренажеры, 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 | Тренажерный зал/Тренажеры, гантели, грифы, диски для штанги, степы для фитнеса, гимнастические коврики/. |
| 7.5 | Открытая спортивная площадка для баскетбола/ б/б щиты с кольцами/. |

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

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 (переквалификации ее части), если она была освоена в процессе предшествующего обучения. Перезачет (переквалификации ее части) освобождает обучающегося от необходимости повторного освоения дисциплины (полностью или частично).

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.

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

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, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Дисциплина предусматривает теоретические, методико-практические, практические и контрольные занятия 2 раза в неделю. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомление с основной и дополнительной литературой.

Методические указания к практическим занятиям:

Перед занятием студент должен ознакомиться с техникой безопасности, методикой контроля самочувствия и строго выполнять данные рекомендации.

Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:

- одежда должна отвечать требованиям специфики занятий физическими упражнениями или вида спорта;
- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;
- обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой, удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений;

- 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.