



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



Факультет строительства и жилищно-коммунального хозяйства

УТВЕРЖДЕНО  
Факультет строительства и жилищно-коммунального хозяйства  
Декан Поляков Владимир Геннадьевич  
г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание (ИИиС)**  
Учебный план 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений  
Профиль **Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений**  
Квалификация **специалист**  
Срок обучения **6 года**

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

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 2(1.2) |    | 3(2.1) |    | 4(2.2) |    | 5(3.1) |    | 6(3.2) |    | Итого |     |
|---------------------------------------|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|-------|-----|
|                                       | УП     | ПП | УП     | ПП | УП     | ПП | УП     | ПП | УП     | ПП | УП    | ПП  |
| Практические                          | 66     | 66 | 66     | 66 | 66     | 66 | 66     | 66 | 64     | 64 | 328   | 328 |
| Итого ауд.                            | 66     | 66 | 66     | 66 | 66     | 66 | 66     | 66 | 64     | 64 | 328   | 328 |
| Контактная работа                     | 66     | 66 | 66     | 66 | 66     | 66 | 66     | 66 | 64     | 64 | 328   | 328 |
| Сам. работа                           | 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   |
| Практическая подготовка               | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0      | 0  | 0     | 0   |
| Итого трудоемкость в часах            | 66     | 66 | 66     | 66 | 66     | 66 | 66     | 66 | 64     | 64 | 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 - специалитет по специальности 08.05.01  
Строительство уникальных зданий и сооружений (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 483)

составлена на основании учебного плана:

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Профиль: Строительство высотных и большепролетных зданий и

..

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 строительства и жилищно-коммунального хозяйства

Председатель НМС факультета: Полякова Владимира Геннадьевича

Протокол заседания НМС от

г. №

| <b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ).<br/>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: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.   |  |                |       |                |
| 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.   |  |                |       |                |
| УК-7.2: Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.   |  |                |       |                |
| 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; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. |  |                |       |                |
| УК-7.3: Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.  |  |                |       |                |
| Результаты обучения: Владеет: способами самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции; рациональными способами и приёмами сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления; средствами профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. |  |                |       |                |
| 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 | 8    | 3, Ко |
| 1.2.2 | Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности». Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц. /Пр/   | 2 | 8    | 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 | 12   | 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 | 14   | 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 | 8    | 3, Ко |

|       |  |   |      |       |
|-------|--|---|------|-------|
| 2.2.5 | Развитие и совершенствование физических качеств силовой направленности.<br>Комплексы упражнений с отягощениями, направленные на развитие различных групп мышц.<br>/Пр/   | 3 | 8    | 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 | 12   | 3, Ко |
| 3.2.2 | Развитие и совершенствование физических качеств скоростной направленности». Совершенствование техники бега на короткие дистанции, эстафеты, пробегание коротких отрезков, подвижные игры.<br>/Пр/                | 4 | 8    | 3, Ко |
| 3.2.3 | Развитие общей и специальной выносливости. Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег, повторный бег на отрезках.<br>/Пр/  | 4 | 14   | 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.<br>/Пр/                        | 4 | 8    | 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.<br>/Пр/ | 4 | 12   | 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.<br>/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 | 12   | 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 | 8    | 3, Ко |
| 4.2.3 | Развитие общей и специальной выносливости. Бег на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения. Переменный бег, повторный бег на отрезках. /Пр/   | 5 | 14   | 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 | 8    | 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 | 12   | 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 | 10   | 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 | 10   | 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 | 16   | 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 | 10   | 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 | 12   | 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     |

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 баллах 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 студентов основного отделения:

Женщины:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность:

- Бег – 100 м (с).

30 баллов – 15.7, 25 баллов – 16.2, 20 баллов – 17.3, 15 баллов – 17.9, 10 баллов – 18.7, 5 баллов – 19.0, 1 балл – 19.3.

- Прыжок в длину толчком двумя ногами(см).

30 баллов – 190, 27 баллов – 185, 24 балла – 180, 21 балл – 175, 18 баллов – 170, 15 баллов – 165, 12 баллов – 160, 9 баллов – 155, 6 баллов – 150, 3 балла – 145, 1 балл – 140.

2. Тест на общую выносливость:

- Бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 30 баллов – 11.30,0, 25 баллов – 11.50,0, 20 баллов – 12.15,0, 15 баллов – 12.30,0, 10 баллов – 12.50,0, 5 баллов – 13.10,0, 1 балл – 13.20,0.

Вес более 70 кг. 30 баллов – 11.50,0, 25 баллов – 12.15,0, 20 баллов – 12.30,0, 15 баллов – 12.50,0, 10 баллов – 13.10,0, 5 баллов – 13.30,0, 1 балл – б/у времени.

3. Тест на силовую подготовленность:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)

30 баллов – 20, 25 баллов – 15, 20 баллов – 12, 15 баллов – 10, 10 баллов – 8, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

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

30 баллов – 60 раз; 25 баллов – 50 раз; 20 баллов – 40 раз; 15 баллов – 30 раз; 10 баллов – 25 раз; 5 баллов – 20 раз; 1 балл – 15 раз.

4. Тест на двигательную координацию:

- Бег челноком 100 м (сек).

30 баллов – 13,3сек; 25 баллов – 13,8сек; 20 баллов – 14,0сек; 15 баллов – 14,1сек; 10 баллов – 14,3сек; 5 баллов – 15,0сек; 1 балл – 15,7сек.

5. Тест на гибкость:

- Наклон туловища вперёд сидя на полу (см)

30 баллов – +15см; 25 баллов – +13см; 20 баллов – +10см; 15 баллов – +8см; 10 баллов – + 5 см; 5 баллов – +2см; 1 балл – 0см.

6. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов – 36,0сек; 25 баллов – 38,0сек; 20 баллов – 40,0сек; 15 баллов – 42,0сек; 10 баллов – 45,0сек; 5 баллов – 48,0сек; 1 балл – 50,0сек.

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 (с)

30 баллов – 13.5, 25 баллов – 13.8, 20 баллов – 14.0, 15 баллов – 14.3, 10 баллов – 14.6, 5 баллов – 15.0, 1 балл – 15.3.

- Прыжок в длину толчком двумя ногами(см)

30 баллов – 240, 27 баллов – 235, 24 балла – 230, 21 балл – 225, 18 баллов – 220, 15 баллов – 215, 12 баллов – 210, 9 баллов – 205, 6 баллов – 200, 3 балла – 195, 1 балл – 190.

2. Тесты на силовую подготовленность:

- Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг

30 баллов – 15, 25 баллов – 13, 20 баллов – 11, 15 баллов – 9, 10 баллов – 7, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

Вес более 85 кг

30 баллов – 12, 25 баллов – 10, 20 баллов – 8, 15 баллов – 6, 10 баллов – 4, 5 баллов – 2, 1 балл – 1.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)

30 баллов – 30, 25 баллов – 25, 20 баллов – 20, 15 баллов – 18, 10 баллов – 15, 5 баллов – 12, 1 балл – 10.

3. Тест на общую выносливость:

- Бег 3000 (мин/с).

Вес до 85 кг. 30 баллов – 14.00,0, 25 баллов – 14.20,0, 20 баллов – 14.30,0, 15 баллов – 14.45,0, 10 баллов – 15.00,0, 5 баллов – 15.15,0, 1 балл – 15.30,0.

Вес более 85 кг. 30 баллов – 14.15,0, 25 баллов – 14.30,0, 20 баллов – 14.45,0, 15 баллов – 15.00,0, 10 баллов – 15.15,0, 5 баллов – 15.30,0, 1 балл – б/у времени.

4. Тест на двигательную координацию:

- Бег челноком 100 м (сек).

30 баллов – 12,5сек; 25 баллов – 13,2сек; 20 баллов – 14,0сек; 15 баллов – 14,7сек; 10 баллов – 15,4сек; 5 баллов – 16,0сек; 1 балл – 16,7сек.

5. Тест на гибкость:

- Наклон туловища вперёд сидя на полу (см).

30 баллов – +13см; 25 баллов – +11см; 20 баллов – +9см; 15 баллов – +7см; 10 баллов – +5 см; 5 баллов – +2см; 1 балл – 0см.

6. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов – 33,0сек; 25 баллов – 35,0сек; 20 баллов – 38,0сек; 15 баллов – 40,0сек; 10 баллов – 42,0сек; 5 баллов – 45,0сек; 1 балл – 48,0сек.

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.

Оценка тестов общей физической профессионально-прикладной подготовленности (средняя оценка тестов в баллах):

1 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

2 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

3 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

4 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

Дополнительные рейтинговые баллы:

1. Участие в соревнованиях:

20 баллов – областные и всероссийские; 10 баллов - городские; внутри университета, института – 5 баллов.

2. Участие в НИРС:

30 баллов – международная статья; 20 баллов – статья ВАК; 10 баллов – статья в РИНЦ; 5 баллов – участие в конференции.

Пропуск 1 занятия без уважительной причины минус 2 балла.

Тестовые задания для контроля знаний по дисциплинам модуля «Элективные занятия по физической культуре и спорту».

Выберите один правильный ответ

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях называется:

а) физическое воспитание б) физическая культура в) физическая рекреация.

2. Основным средством физического воспитания является:

а) тренировочные занятия б) физические упражнения в) гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание.

3. Под методами физического воспитания понимаются:

а) организационные формы учебного процесса б) способы применения физических упражнений в) принципы обучения.

4. Как называется использование физических упражнений или видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой?

а) физическая культура б) физическая релаксация в) физическая рекреация.

5. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а) физическую активность б) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек в) регулярное обращение к врачу.

6. Одним из основных факторов здоровья является:

а) наследственность б) материальные факторы условий жизни в) отсутствие болезни.



7. Назовите один из основных принципов рационального питания:  
а) регулярность б) сбалансированность в) систематичность.
8. К комплексным закаливающим процедурам относится:  
а) занятие физкультурой в спортивном зале б) обливание холодной водой в) занятие физкультурой на свежем воздухе.
9. Главная функция белков:  
а) основной строительный материал клеток и тканей б) терморегуляция в) основной источник энергии.
10. Что такое «закаливание»?  
а) повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды б) переохлаждение или перегрев организма в) выполнение утренней гигиенической гимнастики.
11. Как называется комплекс упражнений для устранения нарушений  
а) атлетическая гимнастика б) корригирующая гимнастика в) утренняя гимнастика.
12. Реабилитация – это...  
а) восстановление физиологических процессов б) отдых и оздоровление в) снятие напряжения.
13. Что из перечисленного относится к объективным методам самоконтроля:  
а) настроение б) частота пульса в) самочувствие.
14. Что из перечисленного относится к субъективным методам самоконтроля:  
а) артериальное давление б) масса тела в) сон.
15. Индекс Кетле определяется:  
а) отношением массы тела к росту б) отношением окружности грудной клетки к росту в) отношением ЖЕЛ к массе тела.
16. Проба Рюфье является показателем деятельности: а) вестибулярного аппарата  
б) нервно-мышечного аппарата в) сердечно-сосудистой системы.
17. Результатом физической подготовки является:  
а) физическое совершенство б) физическое воспитание в) физическая подготовленность.
18. К показателям физического развития относятся:  
а) сила и гибкость б) пульс, артериальное давление в) длина тела и масса тела.
19. К показателям физической подготовленности относятся:  
а) рост, вес, окружность груди б) сила, быстрота, выносливость в) пульс, артериальное давление.
20. Какие из перечисленных физических качеств человека относят к основным:  
а) скорость, выносливость, сила, гибкость, координация б) скорость, выносливость, сила, гибкость, ловкость в) быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость.
21. При помощи какого теста комплекса ГТО определяется уровень развития быстроты у студентов вузов?  
а) рывок гири 16 кг б) прыжок в длину с места в) бег на 100 м.
22. Назовите средство развития силы:  
а) прыжок в длину с места б) подтягивание на перекладине в) бег челноком.
23. Изометрические (статические) упражнения преимущественно применяются при совершенствовании:  
а) скоростно-силовых способностей б) собственно-силовых способностей в) скоростных способностей.
24. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:  
а) координацию б) гибкость в) выносливость.
25. Прыжки – это упражнения, требующие преимущественно развитие:  
а) собственно-силовых способностей б) скоростно-силовых способностей в) координационных способностей.
26. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:  
а) метод повторного упражнения с большой интенсивностью б) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью в) метод круговой тренировки.
27. Назовите средство развития координационных способностей:  
а) приседание на одной ноге у опоры б) бросок баскетбольного мяча в кольцо в) бег 100 м.
28. В качестве развития гибкости используют:  
а) стретчинг, б) фартлек, в) джампинг.
29. Какое мероприятие необходимо включать перед началом основной части тренировочного занятия?  
а) разминку б) психологический настрой в) кроссовый бег.
30. К упражнениям в равновесии на месте относят:  
а) преодоление препятствий б) все разновидности бега в) повороты, наклоны.
31. С чего начинается бег на короткие дистанции?  
а) с низкого старта б) с высокого старта в) с хода.
32. Завершение бега в конце дистанции называется:  
а) финиш б) финал в) конец.
33. Протяженность марафонской дистанции:  
а) 21 км 120 м б) 50 км 170 м в) 42 км 195 м.
34. Какая дистанция считается спринтерской?  
а) 800 м б) 100 м в) 1500 м.
35. Кросс – это...  
а) бег с ускорением б) бег по пересеченной местности в) бег по искусственной дорожке стадиона.
36. Баскетбольный матч состоит из:  
а) трех таймов по 15 мин б) двух таймов по 20 мин в) четырех таймов по 10 мин.
37. Играя в баскетбол в зоне нападения, нельзя выполнять передачу:  
а) игроку в зоне штрафного броска б) в тыловую зону в) в сторону кольца соперника.
38. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске из под кольца?  
а) 3 б) 2 в) 1.
39. При счете 24:24 до каких пор продолжается партия в волейболе?

- а) до следующего забитого очка б) пока разница не будет два очка в) побеждает тот, кто первым наберет 30 очков.
40. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию волейбольной площадки?
- а) судья назначает спорный мяч б) нет в) да.
41. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего:
- а) стоппер б) голкипер в) форвард.
42. Что означает «желтая карточка» в футболе?
- а) предупреждение б) удаление в) замечание.
43. С какого расстояния в футболе пробивают «пенальти»
- а) с 10 м б) с 11 м в) с 9 м.
44. Сколько подач подряд имеет право выполнить игрок в настольном теннисе?
- а) 5 б) 1 в) 2.
45. До сколько очков продолжается партия в настольном теннисе?
- а) 10 б) 11 в) 25.
46. Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей. Каких?
- а) подготовительная, основная, заключительная б) подготовительная, базовая, заключительная в) вводная, основная, заключительная.
47. Наиболее простым и информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
- а) коэффициент выносливости б) время выполнения двигательного действия в) величина пульса.
48. Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются:
- а) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности б) уровень развития медицинского обслуживания в) условия и характер труда.
49. Чем отличается трудовое двигательное действие от физического упражнения?
- а) направлено на оздоровление организма б) направлено на физическое совершенствование в) направлено на предмет труда.
50. Что нужно делать для предупреждения переутомления на рабочем месте?
- а) систематически измерять АД и ЧП б) строго соблюдать режим труда и отдыха в) проходить текущий медосмотр.
- Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 90-100% правильных ответов – оценка «отлично», 89-76 % правильных ответов – «хорошо», 75-61% правильных ответов – «удовлетворительно», менее 60 -50% - «неудовлетворительно», менее 50 % - «очень плохо».
- Ключ правильных ответов: 1а) 2б) 3б) 4в) 5б) 6а) 7б) 8в) 9а) 10а) 11б) 12а) 13б) 14в) 15а) 16в) 17в) 18в) 19б) 20в) 21в) 22б) 23б) 24б) 25б) 26б) 27б) 28а) 29а) 30в) 31а) 32а) 33в) 34б) 35б) 36в) 37б) 38б) 39б) 40в) 41в) 42а) 43б) 44в) 45б) 46а) 47в) 48в) 49в) 50б)

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

|      | Авторы, составители                                | Заглавие  | Издательство,                        | Электронный адрес |
|------|--|---|--------------------------------------|-------------------|
| ЛП.1 | Калинина Н. Е.,<br>Жегалова М. Н.,<br>Скирко А. В. | Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов экстремальных профессий: учеб. пособие   | Волгоград: Изд-во ВолгГТУ, 2017      |                   |
| ЛП.2 | Калинина, Жегалова<br>А. В., Скирко                | Полимодалная профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие  | Волгоград: Изд-во ВолгГАСУ, 2016     |                   |
| ЛП.3 | Дьяков, Калинина,<br>Царапкин                      | Основы профессионально-прикладного физического воспитания в вузе: учеб. пособие   | Волгоград: Изд-во Волгогр. ГАУ, 2014 |                   |
| ЛП.4 | Белоцерковский З.<br>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                 |                   |
| ЛП.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" |
|----|---|

**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, 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/.   |

**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 (перекредитации ее части), если она была освоена в процессе предшествующего обучения. Перезачёт (перекредитации 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 лёгкой, 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.