



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА  
(РОСАВИАЦИЯ)  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**



Ректор

М.Ю. Михальчевский

06

2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка**

Специальность

**25.05.05 Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного  
движения**

Специализация

**Организация летной работы**

Квалификация выпускника  
**инженер**

Форма обучения  
**заочная**

Санкт-Петербург  
2021

## **1 Цели освоения дисциплины**

Целью изучения дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» является физическое воспитание обучающихся для формирования и совершенствования уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формировать грамотное и устойчивое мировоззрение о физической культуре как о части общей культуры общества, понимание социальной значимости физической культуры, ее роли в гармоничном развитии личности и обеспечении эффективной профессиональной деятельности;
- формировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, самоопределения в физической культуре;
- выработать знание социально-биологических и педагогических основ физической культуры, установки на здоровый образ жизни;
- формировать у обучающихся способность направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения здоровья и обеспечения профессионального долголетия;
- выработать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать формированию и совершенствованию необходимого уровня физической подготовленности, выбору систем физических упражнений по личному предпочтению.

Дисциплина обеспечивает подготовку выпускника к решению задач профессиональной деятельности эксплуатационно-технологического и организационно-управленческого типа.

## **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» представляет собой дисциплину, относящуюся к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина «Общефизическая и специальная физическая подготовка» является обеспечивающей для дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

### 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Код компетенции / индикатора   | Результат обучения: наименование компетенции; индикаторы компетенции   |
|--------------------------------|--|
| <b>УК-6</b>                    | <b>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни</b>            |
| ИД <sup>1</sup> <sub>УК6</sub> | Рассматривает профессионально-личностное развитие как необходимое условие жизни человека в современном обществе.   |
| ИД <sup>2</sup> <sub>УК6</sub> | Реализует приоритеты собственной деятельности, определяя траекторию саморазвития на основе самооценки и непрерывного образования.  |
| <b>УК-7</b>                    | <b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>                                  |
| ИД <sup>1</sup> <sub>УК7</sub> | Оценивает физическую подготовленность как необходимое условие обеспечения качества жизни в современном обществе.   |
| ИД <sup>2</sup> <sub>УК7</sub> | Приобретает и поддерживает в процессе занятий физической подготовкой уровень развития физических качеств, обеспечивающий полноценную социальную и профессиональную деятельность. |

Планируемые результаты изучения дисциплины:

Знать:

– основы жизнедеятельности, двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе самооценки и образования в течение всей жизни;

– основы методики самостоятельной физической тренировки;

– основы методики контроля и оценки физического состояния организма человека;

– требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.

Уметь:

– выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки на основе самооценки своего физического состояния для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту;
- выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов программы обучения.

–самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности на основе самооценки своего физического состояния.

Владеть:

– навыками применения средств и методов физического воспитания на основе самооценки и образования в течение всей жизни для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для формирования и совершенствования уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 390 академических часа, не переводящихся в зачетные единицы.

| Наименование                                  | Всего часов | Семестры |     |     |     |     |     |
|---|-------------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
|   |             | 1        | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Общая трудоемкость дисциплины                 | 390         | 65       | 65  | 65  | 65  | 65  | 65  |
| Контактная работа:                            | 1,8         | 0,3      | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| лекции  | -           | -        | -   | -   | -   | -   | -   |
| практические занятия                          | -           | -        | -   | -   | -   | -   | -   |
| семинары                                      | -           | -        | -   | -   | -   | -   | -   |
| лабораторные работы                           | -           | -        | -   | -   | -   | -   | -   |
| курсовой проект (работа)                      | -           | -        | -   | -   | -   | -   | -   |
| Самостоятельная работа студента               | 366         | 61       | 61  | 61  | 61  | 61  | 61  |
| Промежуточная аттестация                      | 24          | 4        | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |
| контактная работа                             | 1,8         | 0,3      | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 22,2        | 3,7      | 3,7 | 3,7 | 3,7 | 3,7 | 3,7 |

#### 5 Содержание дисциплины

##### 5.1 Соотнесения тем дисциплины и формируемых компетенций

| Темы дисциплины   | Количество часов | Компетенции | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|---|------------------|-------------|----------------------------|--------------------|
|   |                  | УК-6, УК-7  |                            |                    |
| 1 семестр   |                  |             |                            |                    |
| Тема 1. Развитие физических качеств   | 30               | +           | ВК, СР, КВ                 | КН                 |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | 31               | +           | СР, КВ                     | КН                 |
| Всего за 1 семестр  | 61               |             |                            |                    |
| Промежуточная аттестация  | 4                |             |                            | 3                  |
| Итого за 1 семестр  | 65               |             |                            |                    |
| 2 семестр   |                  |             |                            |                    |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | 30               | +           | ВК, СР, КВ                 | КН                 |
| Тема 1. Развитие физических качеств   | 31               | +           | СР, КВ                     | КН                 |
| Всего за 2 семестр  | 61               |             |                            |                    |
| Промежуточная аттестация  | 4                |             |                            | 3                  |
| Итого за 2 семестр  | 65               |             |                            |                    |
| 3 семестр   |                  |             |                            |                    |
| Тема 1. Развитие физических качеств   | 30               | +           | ВК, СР, КВ                 | КН                 |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | 31               | +           | СР, КВ                     | КН                 |
| Всего за 3 семестр  | 61               |             |                            |                    |
| Промежуточная аттестация  | 4                |             |                            | 3                  |
| Итого за 3 семестр  | 65               |             |                            |                    |
| 4 семестр   |                  |             |                            |                    |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | 30               | +           | ВК, СР, КВ                 | КН                 |
| Тема 1. Развитие  | 31               | +           | СР, КВ                     | КН                 |

| Темы дисциплины   | Количество часов | Компетенции |  | Образовательные технологии | Оценочные средства |
|---|------------------|-------------|--|----------------------------|--------------------|
|   |                  | УК-6, УК-7  |  |                            |                    |
| физических качеств  |                  |             |  |                            |                    |
| Всего за 4 семестр  | 61               |             |  |                            |                    |
| Промежуточная аттестация  | 4                |             |  |                            | 3                  |
| Итого за 4 семестр  | 65               |             |  |                            |                    |
| <b>5 семестр</b>  |                  |             |  |                            |                    |
| Тема 2. Комплексные занятия   | 30               | +           |  | ВК, СР, КВ                 | КН                 |
| Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями | 31               | +           |  | СР, КВ                     | КН                 |
| Всего за 5 семестр  | 61               |             |  |                            |                    |
| Промежуточная аттестация  | 4                |             |  |                            | 3                  |
| Итого за 5 семестр  | 65               |             |  |                            |                    |
| <b>6 семестр</b>  |                  |             |  |                            |                    |
| Тема 2. Комплексные занятия   | 30               | +           |  | ВК, СР, КВ                 | КН                 |
| Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями                                  | 31               | +           |  | СР, КВ                     | КН                 |
| Всего за 6 семестр  | 61               |             |  |                            |                    |
| Промежуточная аттестация  | 4                |             |  |                            | 3                  |
| Итого за 6 семестр  | 65               |             |  |                            |                    |
| Итого по дисциплине   | 390              |             |  |                            |                    |

Сокращения: ВК – входной контроль, СР – самостоятельная работа студента, КВ – коллективное взаимодействие, КН – контрольный норматив, З – зачет.

## 5.2 Темы дисциплины и виды занятий

| Наименование темы дисциплины | Л | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|------------------------------|---|----|---|----|-----|----|-------------|
| 1 семестр                    |   |    |   |    |     |    |             |

| Наименование темы дисциплины  | Л  | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|---|----|----|---|----|-----|----|-------------|
| Тема 1. Развитие физических качеств   | -  | -  | - | -  | 30  | -  | 30          |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | -  | -  | - | -  | 31  | -  | 31          |
| Всего за 1 семестр  | -  | -  | - | -  | 61  | -  | 61          |
| Промежуточная аттестация  |    |    |   |    |     |    | 4           |
| Итого за 1 семестр  |    |    |   |    |     |    | 65          |
| 2 семестр   |    |    |   |    |     |    |             |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | -  | -  | - | -  | 30  | -  | 30          |
| Тема 1. Развитие физических качеств   | -  | -  | - | -  | 31  | -  | 31          |
| Всего за 2 семестр  | -  | -  | - | -  | 61  | -  | 61          |
| Промежуточная аттестация  |    |    |   |    |     |    | 4           |
| Итого за 2 семестр  |    |    |   |    |     |    | 65          |
| 3 семестр   |    |    |   |    |     |    |             |
| Тема 1. Развитие физических качеств   | -  | -  | - | -  | 30  | -  | 30          |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | -  | -  | - | -  | 31  | -  | 31          |
| Всего за 3 семестр  | -  | -  | - | -  | 61  | -  | 61          |
| Промежуточная аттестация  |    |    |   |    |     |    | 4           |
| Итого за 3 семестр  |    |    |   |    |     |    | 65          |
| 4 семестр   |    |    |   |    |     |    |             |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | -  | -  | - | -  | 30  | -  | 30          |
| Тема 1. Развитие физических качеств   | -  | -  | - | -  | 31  | -  | 31          |
| Всего за 4 семестр  | -  | -  | - | -  | 61  | -  | 61          |
| Промежуточная аттестация  |    |    |   |    |     |    | 4           |
| Итого за 4 семестр  |    |    |   |    |     |    | 65          |
| 5 семестр   |    |    |   |    |     |    |             |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей | 30 | -  | - | -  | 30  | -  | 30          |
| Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных                       | 31 | -  | - | -  | 31  | -  | 31          |

| Наименование темы дисциплины  | Л  | ПЗ | С | ЛР | СРС | КР | Всего часов |
|---|----|----|---|----|-----|----|-------------|
| занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями   |    |    |   |    |     |    |             |
| Всего за 5 семестр  | 61 | -  | - | -  | 61  | -  | 61          |
| Промежуточная аттестация  |    |    |   |    |     |    | 4           |
| Итого за 5 семестр  |    |    |   |    |     |    | 65          |
| <b>6 семестр</b>  |    |    |   |    |     |    |             |
| Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей   | -  | -  | - | -  | 30  | -  | 30          |
| Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями | -  | -  | - | -  | 31  | -  | 31          |
| Всего за 6 семестр  | -  | -  | - | -  | 61  | -  | 61          |
| Промежуточная аттестация  |    |    |   |    |     |    | 4           |
| Итого за 6 семестр  |    |    |   |    |     |    | 65          |
| Итого по дисциплине   |    |    |   |    |     |    | 390         |

### 5.3 Содержание дисциплины

Содержанием дисциплины «Общезначительная и специальная физическая подготовка» в Университете являются: специальные знания, совершенствование физической подготовленности и степени совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

Изучение дисциплины «Общезначительная и специальная физическая подготовка» в Университете проводится на протяжении 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестров обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия, которые являются основной формой проведения и предусмотрены в расписании занятий;
- занятия в спортивных секциях Университета;
- индивидуальные занятия физической культурой, спортом и туризмом;
- массовые физкультурные и спортивные мероприятия во внеучебное время (спортивные праздники, массовые кроссы, спартакиады).

Учебные занятия проводятся в виде практических, в содержание которых включаются упражнения, приемы и действия, не требующие длительного разучивания, а также программные упражнения из ранее изученного учебного материала. Задачей практических занятий является закрепление ранее изученного материала в новых условиях (в сочетании с другими приемами и действиями).



Занятия направлены на формирование практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств, способствующих эффективному применению средств и методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, формирования и совершенствования уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

### **Тема 1. Развитие физических качеств**

Совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) с учетом возрастных особенностей и гендерных отличий для обеспечения необходимого уровня физической подготовленности обучающихся, необходимых для выполнения профессиональных задач, развитие устойчивости к укачиванию. Формирование навыков коллективного взаимодействия.

В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине).

### **Тема 2. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей**

Формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке, в преодолении естественных и искусственных препятствий, в выполнении сложно-координационных упражнений, развитие устойчивости к укачиванию. Формирование навыков коллективного взаимодействия.

В содержание занятий включаются: кроссовая подготовка (бег на 3, 5 километров с преодолением препятствий), специальные физические упражнения в составе группы (выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувьрки, вращения); упражнения в парах; силовые упражнения без снарядов; спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы.

### **Тема 3. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями**

Формирование организаторско-методических навыков использования физических упражнений для самостоятельных занятий, контроля самочувствия в процессе занятий физическими упражнениями, в организации здорового образа жизни и проектировании режима оптимальной двигательной активности.

В содержание занятий включаются: методическая практика в подготовке и проведении части учебного занятия в составе группы, самостоятельные занятия с использованием силовых тренажеров, специальных беговых и силовых упражнений без снарядов, упражнений в парах; организация и проведение соревнований по спортивным и подвижным играм, силовым упражнениям на многопролетных гимнастических снарядах; организация и проведение самоконтроля за физическим развитием и работоспособностью с использованием функциональных проб и Гарвардского степ-теста.

#### **5.4 Практические занятия**

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **5.5 Лабораторный практикум**

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

#### **5.6 Самостоятельная работа**

| Номер темы дисциплины   | Виды самостоятельной работы  | Трудо-емкость |
|-------------------------|--|---------------|
| <b>1 семестр</b>        |  |               |
| 1                       | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Развитие физических качеств  | 30            |
| 2                       | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей. | 31            |
| <b>Итого за семестр</b> |  | <b>61</b>     |
| <b>2 семестр</b>        |  |               |
| 2                       | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала[1- 6]. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей   | 30            |
| 1                       | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала. [1- 6]. Развитие физических   | 31            |

| Номер темы дисциплины | Виды самостоятельной работы   | Трудоемкость |
|-----------------------|---|--------------|
|                       | качеств   |              |
| Итого за семестр      |   | 61           |
| 3 семестр             |   |              |
| 1                     | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Развитие физических качеств   | 30           |
| 2                     | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей   | 31           |
| Итого за семестр      |   | 61           |
| 4 семестр             |   |              |
| 2                     | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей   | 30           |
| 1                     | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Развитие физических качеств   | 31           |
| Итого за семестр      |   | 61           |
| 5 семестр             |   |              |
| 2                     | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей   | 30           |
| 3                     | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями | 31           |
| Итого за семестр      |   | 61           |
| 6 семестр             |   |              |
| 2                     | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Формирование и совершенствование прикладных двигательных способностей   | 30           |
| 3                     | Поиск, анализ информации и проработка и изучение учебного материала [1- 6]. Основы организации и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями | 31           |

| Номер темы дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость |
|-----------------------|-----------------------------|--------------|
| Итого за семестр      |                             | 61           |
| Итого по дисциплине   |                             | 366          |

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1 Германов, Г.Н. **Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры**: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984](http://www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984).

2 Письменский, И.А. **Физическая культура**: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB](http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB).

3 **Физическая культура** :учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F](http://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F).

б) дополнительная литература:

4 Бегидова, Т. **Основы адаптивной физической культуры** : учебное пособие для вузов / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97).

5 Капилевич, Л. В. **Физиология человека. Спорт** : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 141 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-6534-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26](http://www.biblio-online.ru/book/5C4075AF-1E8F-4CD1-88D6-9AC6795DDA26).

6 **Теория и методика избранного вида спорта** : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1](http://www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1).

в) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

7 **ВФСК ГТО** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>, свободный (дата обращения: 15.01.2021).

г) программное обеспечение (лицензионное), базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

8 **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения – 15.01.2021).

9 **Электронно-библиотечная система «Юрайт»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>, свободный (дата обращения – 15.01.2021).

10 **Справочная система Консультант Плюс** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный (дата обращения – 15.01.2021).

11 **Электронная библиотека научных публикаций «eLIBRARY.RU»** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>, свободный (дата обращения – 15.01.2021).

## **7 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Стадион с замкнутой беговой дорожкой 400 метров и футбольным полем; дистанции бега на 100 метров; многопролетные гимнастические снаряды (перекладины, брусья); спортивный зал (баскетбол, фут-зал) № 1 и спортивный зал (волейбол) № 2 с раздевалками и душевыми комнатами; тренажерный зал с комплектом силовых тренажеров; методический кабинет; гимнастические стенки; гимнастические скамьи; волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; гири разновесовые; гантели разновесовые; теннисный стол в комплекте с сеткой; теннисные ракетки и мячи для настольного тенниса; комплект для игры в бадминтон; волейбольные стойки в комплекте с сеткой; передвижные баскетбольные щиты с кольцами; баскетбольные щиты с кольцами; разборные футбольные ворота; гимнастические скакалки; гимнастические обручи; гимнастические коврики; гимнастическое бревно.

Лицензионное программное обеспечение при проведении учебных занятий не используется.

## **8 Образовательные и информационные технологии**

В процессе преподавания дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» используются следующие образовательные технологии: входной контроль, самостоятельная работа студентов.

Входной контроль проводится преподавателем с целью коррекции процесса усвоения студентами дидактических единиц.

При реализации дисциплины «Общефизическая и специальная физическая подготовка» используется самостоятельная работа студентов, как вид учебной работы, наиболее полно отражающие специфику дисциплины.

Самостоятельная работа студентов обеспечивает развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач физкультурного саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации. Самостоятельная работа студентов по дисциплине проводится в соответствии с учебно-тематическим планом. Цель самостоятельной работы студентов – обеспечить планомерный методически грамотный учебно-тренировочный процесс по совершенствованию физического развития обучающихся и, в результате самостоятельного изучения соответствующих разделов рекомендуемой литературы, приобретение практических навыков использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В процессе освоения дисциплины используются следующие активные образовательные технологии – решение практических задач, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия односторонним или двусторонним способами в составе групп, определяющими целостное представление о содержании и методах физического воспитания.

Для решения воспитательных и учебных задач в рамках самостоятельной работы студентов используется интерактивная форма обучения – коллективное взаимодействие, т.е. отработка упражнений и задач для практического занятия односторонним или двусторонним способами в составе групп, определяющая целостное представление о содержании и методах физического воспитания с применением поточного, игрового и соревновательного способов организации учебного занятия.

Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести оперативную коррекцию физического развития.

Таким образом, самостоятельной работы студентов по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» является составляющей практической подготовки обучающихся, так как предусматривает их участие в применении средств и методов физического воспитания для формирования и сохранения профессиональной работоспособности.

## **9 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Общефизическая и специальная физическая подготовка» предназначен для выявления и оценки уровня физической подготовленности студентов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины в форме зачетов 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Текущий контроль успеваемости обучающихся включает проверку по физической подготовленности.

Оценочные средства включают контрольные нормативы для проведения входного контроля по физической подготовленности, контрольные нормативы по физической подготовленности для проведения зачета.

Физическая подготовленность обучающихся оценивается по результатам выполнения упражнений, характеризующих развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и силы).

К зачету допускаются обучающиеся, полностью выполнившие практический раздел учебной программы, т.е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовленности обучающихся могут выполняться в условиях спортивных соревнований. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью университета совместно с кафедрой физической и психофизиологической подготовки на весь учебный год и доводятся до сведения обучающихся. К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

### **9.1 Балльно-рейтинговая оценка текущего контроля успеваемости и знаний студентов**

Применение балльно-рейтинговой системы оценки знаний и обеспечения качества учебного процесса данной рабочей программой по дисциплине не предусмотрено.

### **9.2 Методические рекомендации по проведению процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Для оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности студентов используются контрольные нормативы.

Минимальное значение отработки практических занятий засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальное – при 70% и более.

Программой предусмотрена сдача обучающимися зачета с выявлением уровня физической подготовленности.

Оценка физической подготовленности проводится по результатам выполнения контрольных нормативов – при этом минимальное значение засчитывается при условии посещения не менее 50% занятий, максимальный – при 70% и более.

### 9.3 Темы курсовых работ (проектов) по дисциплине

Написание курсовых работ (проектов) учебным планом не предусмотрено.

### 9.4 Контрольные вопросы для проведения входного контроля остаточных знаний по обеспечивающим дисциплинам

В качестве входного контроля используются контрольные нормативы по физической подготовленности, характеризующие развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости и силы): бег на 100 метров, подтягивание на перекладине, бег на 2 (девушки) и 3 (юноши) километров.

### 9.5 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Компетенции | Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций | Критерии оценивания  |
|-------------|---|--|
| I этап      |   |  |
| УК-6        | ИД <sup>1</sup> <sub>УК6</sub>                            | Знает:<br>– основы жизнедеятельности, двигательной активности человека, здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на основе самооценки и образования в течение всей жизни;<br>– основы методики самостоятельной физической тренировки;<br>– основы методики контроля и оценки |
|             | ИД <sup>2</sup> <sub>УК6</sub>                            |  |



| Компетенции    | Показатели оценивания (индикаторы достижения) компетенций | Критерии оценивания   |
|----------------|---|---|
| УК-7           | ИД <sub>УК7</sub> <sup>1</sup>                            | <p>физического состояния организма человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– требования безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять комплексы самостоятельной физической тренировки на основе самооценки своего физического состояния для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>– выполнять нормативы ВФСК ГТО, соответствующие своему возрасту.</li> </ul>  |
|                | ИД <sub>УК7</sub> <sup>2</sup>                            |   |
| <b>II этап</b> |   |   |
| УК-6           | ИД <sub>УК6</sub> <sup>1</sup>                            | <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения, приемы и действия из различных разделов программы обучения.</li> <li>– самостоятельно организовать свою физкультурно-спортивную деятельность с соблюдением техники безопасности на основе самооценки своего физического состояния.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками применения средств и методов физического воспитания на основе самооценки и образования в течение всей жизни для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для формирования и совершенствования уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> |
|                | ИД <sub>УК6</sub> <sup>2</sup>                            |   |
| УК-7           | ИД <sub>УК7</sub> <sup>1</sup>                            | <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками применения средств и методов физического воспитания на основе самооценки и образования в течение всей жизни для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, для формирования и совершенствования уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>  |
|                | ИД <sub>УК7</sub> <sup>2</sup>                            |   |

### 9.5.1 Описание шкал оценивания

| семестр | 5 баллов | 6 баллов | 7 баллов | 8 баллов | 9 баллов | 10 баллов |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 1, 2    | 2,5      | 2,6      | 2,7      | 2,8      | 2,9      | 3,0       |
| 3, 4    | 3,0      | 3,1      | 3,2      | 3,3      | 3,4      | 3,5       |
| 5, 6    | 3,5      | 3,6      | 3,7      | 3,8      | 3,9      | 4,0       |

Оценки результатов определяются при условии выполнения каждого из

запланированных контрольных нормативов не ниже, чем на один балл.

Оценки (в баллах) за выполнение контрольных нормативов суммируются и делятся на количество нормативов. По среднему баллу определяется зачетная оценка.

### **9.5.2 Описание шкалы оценивания для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме зачета**

30 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; характеризующийся умением применять их осознанно для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «золотой» знак; выполнивший контрольные нормативы на оценку «отлично»; отработавший практические занятия не менее 70 %.

29 баллов – заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое знание учебного программного материала; глубоко усвоивший основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; активно работавший на практических занятиях; владеющий достаточным объемом средств и методов физического воспитания для дальнейшего обучения, способный самостоятельно их применять для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «серебряный» знак; выполнивший контрольные нормативы на оценку «отлично»; отработавший практические занятия не менее 50-69 %.

28 баллов – заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебного программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности и применяет их осознанно, учитывая особенности ситуации; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях; показавший уровень знаний и умений по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять; выполнивший нормы и требования ВФСК ГТО на «бронзовый» знак; выполнивший контрольные нормативы на оценки «хорошо» и «отлично»; отработавший практические занятия не менее 50-69 %.

27 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную

литературу, рекомендованную программой; активно работавший на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, способный самостоятельно их применять для физического совершенствования и формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы на оценку «хорошо»; отработавший практические занятия не менее 50-69 %.

26 баллов – заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания, способствующих решению задач в повседневной и профессиональной деятельности; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; отличавшийся достаточной активностью на практических занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %.

25 баллов – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %.

24 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; не отличавшийся активностью на практических занятиях; обладающий достаточными знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия не менее 50-69 %.

23 балла – заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; обладающий необходимыми знаниями для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия не менее 50 %.

22 балла – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного

учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; не отработавшему основные практические занятия; который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия менее 50 %.

21 балл - заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии; отличавшийся пассивностью на практических занятиях; усвоивший основную литературу, рекомендованную программой; обладающий необходимыми навыками для формирования здорового образа жизни под руководством специалиста по физической культуре; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия не менее 50-69%.

20 баллов – выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно-программного материала о существующих средствах и методах физического воспитания; выполнивший контрольные нормативы с минимальным значением; отработавший основные практические занятия не менее 50%.

Менее 20 баллов – выставляется студенту, не выполнившему вышеперечисленные требования.

## **9.6 Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

В качестве контрольных заданий для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации студентов основного и подготовительного учебных отделений по итогам освоения дисциплины используются следующие контрольные нормативы по физической подготовленности:

### **ДЕВУШКИ**

| №  | физические качества | контрольные нормативы  | единицы измерения | баллы |       |       |       |       |
|----|---------------------|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |                     |  |                   | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. | быстрота            | бег 100 м  | сек.              | 15,7  | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,4  |
| 2. | выносливость        | бег 2000 м   | мин., сек.        | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 3. | гибкость            | наклон вперед из положения стоя                                    | см                | 13    | 8     | 6     | 4     | 2     |
| 4. | ловкость            | прыжок в длину с места   | см                | 190   | 180   | 170   | 160   | 150   |
| 5. | сила                | подтягивание в висе лежа на наклонной перекладине на высоте 110 см | количество раз    | 20    | 16    | 10    | 6     | 4     |
| 6. | сила                | приседания на одной ноге с опорой о стенку                         | прав./лев.        | 12/12 | 10/10 | 8/8   | 6/6   | 4/4   |

| №  | физические качества     | контрольные нормативы  | единицы измерения        | баллы |     |     |     |     |
|----|-------------------------|--|--------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|
|    |                         |  |                          | 5     | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 7. | силовая выносливость    | удержание ног, согнутых в коленях, на уровне груди в вися на гимнастической стенке | сек.                     | 20    | 15  | 10  | 7   | 5   |
| 8. | скоростная выносливость | прыжки со скакалкой  | количество раз за 1 мин. | 140   | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 9. | силовая выносливость    | поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены   | количество раз за 1 мин. | 50    | 40  | 30  | 20  | 10  |

## ЮНОШИ

| №  | физические качества | контрольные нормативы                        | единицы измерения | баллы |       |       |       |       |
|----|---------------------|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    |                     |  |                   | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. | быстрота            | бег 100 м                                    | сек.              | 13,2  | 13,6  | 14,0  | 14,3  | 14,6  |
| 2. | выносливость        | бег 3000 м                                   | мин., сек.        | 12.00 | 12.35 | 13.00 | 13.50 | 14.30 |
| 3. | выносливость        | бег 5000 м                                   | мин., сек.        | 21.30 | 22.30 | 23.30 | 24.50 | 25.40 |
| 4. | ловкость            | прыжок в длину с места                       | см                | 250   | 240   | 230   | 223   | 215   |
| 5. | сила                | подтягивание в вися на перекладине           | количество раз    | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 6. | сила                | поднимание ног в вися на перекладине         | количество раз    | 10    | 7     | 5     | 3     | 2     |
| 7. | сила                | подъем переворотом из вися на перекладине    | количество раз    | 8     | 5     | 3     | 2     | 1     |
| 8. | сила                | сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | количество раз    | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 9. | гибкость            | наклон вперед из положения стоя              | см                | 10    | 5     | 3     | 2     | 0     |

При невозможности проведения, допустима замена контрольного норматива «бег 100 метров» на «челночный бег 10x10 м (юноши), 6x10 м (девушки)»; «бег 2000, 3000, 5000 метров» – на «12-минутный тест Купера», «подтягивание в вися на перекладине» – на «рывок гири 16 кг»; «сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – на «сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

## ДЕВУШКИ

| №  | физические качества | контрольные нормативы   | единицы измерения | баллы |      |      |      |      |
|----|---------------------|-------------------------|-------------------|-------|------|------|------|------|
|    |                     |                         |                   | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. | быстрота            | челночный бег 6x10 м    | сек.              | 16,0  | 17,0 | 18,0 | 19,0 | 20,0 |
| 2. | выносливость        | 12-минутный тест Купера | мин.              | 2400  | 2300 | 2200 | 2100 | 2000 |

## ЮНОШИ

| №  | физические качества | контрольные нормативы   | единицы измерения | баллы |      |      |      |      |
|----|---------------------|-------------------------|-------------------|-------|------|------|------|------|
|    |                     |                         |                   | 5     | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. | быстрота            | челночный бег 10x10 м   | сек.              | 25,0  | 25,5 | 26,0 | 26,5 | 27,0 |
| 2. | выносливость        | 12-минутный тест Купера | мин.              | 3000  | 2900 | 2800 | 2700 | 2600 |

| №  | физические качества | контрольные нормативы                  | единицы измерения | баллы |    |    |    |    |
|----|---------------------|--|-------------------|-------|----|----|----|----|
|    |                     |  |                   | 5     | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 3. | сила                | рывок гири 16 кг                       | количество раз    | 43    | 25 | 21 | 20 | 19 |
| 4. | сила                | сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз    | 44    | 32 | 28 | 25 | 22 |

### **9.6.1 Описание контрольных нормативов**

#### **Бег 100 метров**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

#### **Бег 2000, 3000, 5000 метров, тест Купера**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 метров составляет не более 15 человек, 3000 и 5000 метров – не более 20 человек. Тест Купера допускается проводить в помещении с фиксацией дистанции электронным прибором (смартфоном) индивидуально и в составе группы не более 10 (десяти) человек (групповой интервал не более десяти метров).

#### **Челночный бег**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется под счет проверяющего из исходного положения – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение (следующее движение выполняется после объявления счета). Упражнение выполняется без рывков, махов, хлестовых движений. Допускается небольшое разведение и сгибание ног.

#### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется под счет проверяющего из исходного положения – вис лежа лицом вверх хватом сверху, прямые руки на ширине плеч перпендикулярно полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, опускается в вис до полного выпрямления рук, фиксирует это положение (следующее движение выполняется после объявления счета). Упражнение выполняется без рывков.

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется под

счет проверяющего из исходного положения – лежа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой «в замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за одну минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Счет ведется по касанию локтями бедер (коленей).

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на любой ровной площадке с твердым покрытием. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется под счет проверяющего из исходного положения – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти пальцами вперед, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). При сгибании рук локти разводятся не более, чем на 45 градусов относительно туловища. При сгибании рук необходимо коснуться грудью пола (платформы), при разгибании рук – осуществляется полное выпрямление рук, фиксация этого положения (следующее движение выполняется после объявления счета). Запрещается прогибаться в пояснице.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях**

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях выполняется под счет проверяющего из исходного положения – упор на брусьях, туловище и ноги составляют прямую линию. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. При сгибании рук локти разводятся не более, чем на 45 градусов относительно туловища. При сгибании рук необходимо опустить плечи до уровня жердей, при разгибании рук – осуществляется полное выпрямление рук, фиксация этого положения (следующее движение выполняется после объявления счета). Запрещается прогибаться в пояснице.

#### **Приседания на одной ноге с опорой о стену**

Приседания на одной ноге с опорой о стену выполняется под счет проверяющего из исходного положения – стоя у стены на одной ноге (другая нога выставлена вперед), рука (одноименная выставленной ноге) помогает удерживать равновесие опорой на стену. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний ноги, фиксируемых счетом судьи вслух.

#### **Поднимание ног в висе на перекладине**

Поднимание ног в висе на перекладине выполняется под счет проверяющего из исходного положения – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо поднять ноги так, чтобы коснуться перекладины, опуститься в вис, зафиксировать это положение (следующее движение выполняется после объявления счета). Упражнение выполняется без рывков, махов, хлестовых движений. Допускается небольшое разведение и сгибание ног.

#### **Подъем переворотом из вися на перекладине**

Подъем переворотом из вися на перекладине выполняется под счет проверяющего из исходного положения – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках необходимо поднять ноги и подтянуться, сгибая руки; перевернуться в упор на прямых руках, зафиксировать остановку, опуститься в вис (любым способом), зафиксировать положение вися (следующее движение выполняется после объявления счета). Упражнение выполняется без рывков, махов, хлестовых движений. Допускается небольшое разведение и сгибание ног.

#### **Удержание ног, согнутых в коленях, на уровне груди в висе на гимнастической стенке**

Удержание ног, согнутых в коленях, на уровне груди в висе на гимнастической стенке выполняется из исходного положения – вис прямым хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо поднять согнутые в коленных суставах ноги так, чтобы оба бедра были выше проекции тазобедренного сустава.

#### **Прыжки со скакалкой**

Прыжки со скакалкой выполняются на двух ногах одновременно с вращением скакалки вперед в течение одной минуты. Допускаются остановки.

#### **Рывок гири 16 кг**

Рывок гири 16 кг выполняется под счет проверяющего на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра в один прием, сначала одной рукой, затем другой из исходного положения – ступни поставлены на широкий шаг, хват гири за дужку сверху, другая рука отставлена в сторону (не касается тела). Махом поднять гирю на прямую руку без дожима, зафиксировать положение «прямые ноги и рука, удерживающая гирю» (следующее движение выполняется после объявления счета). Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 минуты. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой. Дополнительные махи разрешается выполнять для смены рук. Смена рук проводится один раз.



Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Во время выполнения проверяющий засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 секунды. Для начала тестирования подается команда «Старт!». При нарушении правил техники рывка подается команда «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается проверяющим в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

### **Наклон вперед из положения стоя**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

## **10 Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

Организация работы по дисциплине «Общефизическая и специальная

физическая подготовка» осуществляется в виде:

- самостоятельная работа обучающегося (подготовка к зачету, индивидуальная консультация с преподавателем).

Обучающиеся самостоятельно проводят предварительную подготовку к занятию, принимают активное и творческое участие в обсуждении теоретических вопросов.

Для успешного освоения дисциплины обучающимся необходимо:

–изучить теоретический материал, предназначенный для самостоятельного изучения;

– освоить программные физические упражнения.

Обучающимся рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

– изучение теоретического материала по предложенной литературе;

– самостоятельные занятия.

Основной формой организации практических занятий в университете является учебное занятие, продолжительность которого составляет 90 минут. По структуре занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть* направлена на организацию занимающихся и подготовку организма к выполнению задач основной части занятия. В начале каждого занятия сообщаются цели, задачи и учебные вопросы занятия. Далее проводится разминка. Она включает строевые приемы на месте и в движении, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, упражнений на внимание, выполнение упражнений в парах, повторение спортивно-технических умений. Оптимальные величины длительности разминки и длительности интервала между ее окончанием и началом работы определяются видом спортивной деятельности, степенью тренированности занимающихся, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна проводиться 10-20 минут. Разминка не должна вызывать утомление.

*Основная часть* направлена на повышение физической подготовленности, воспитания специальных качеств, которые должны способствовать увеличению аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности. В этой части происходит, как правило, обучение или совершенствование технических приемов или двигательных действий, используются различные средства и методы для развития физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость), а также подготовка к выполнению контрольных нормативов в соответствии с требованиями учебного плана, формирование организационно-методических умений и навыков самостоятельного проведения форм физического воспитания. Заканчивается основная часть игровыми упражнениями (эстафетами), подвижными или учебно-тренировочными играми.

*Заключительная часть* направлена на постепенный переход организма от высокой нагрузки в основной части к спокойному состоянию.

Используются бег, упражнения в ходьбе, в том числе и дыхательные, а также выполнение технических элементов стоя на месте (например, штрафной бросок в баскетболе), можно выполнять упражнения основной части занятия, но с пониженной интенсивностью, что обеспечивает плавный переход от состояния высокой двигательной активности к состоянию относительного покоя.

Занятия в учебных отделениях отличаются требованиями к уровню освоения учебного материала, объемом и интенсивностью физической нагрузки. Допуск к занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования и распределения обучающихся на группы здоровья, которые проводятся ежегодно в начале учебного года.

В основную группу направляются студенты, у которых при осмотре в состоянии здоровья не было выявлено отклонений от нормы, редко болеющие острыми респираторными и другими заболеваниями.

В подготовительную группу могут быть зачислены студенты, часто болеющие простудными заболеваниями, имеющие различные функциональные отклонения (состояния) после перенесенных заболеваний, с удовлетворительным уровнем физической подготовленности.

Для студентов этих отделений обязательными являются все разделы рабочей учебной программы.

В процессе прохождения дисциплины каждый обучающийся обязан: соблюдать требования безопасности при самостоятельных занятиях, соблюдать требования учебной дисциплины, выполнять указания и распоряжения руководителя занятия, систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием, повышать свою физическую подготовленность и выполнять практические требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачет по физической культуре в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой; иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен: понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); приобрести

личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для сохранения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 25.05.05 «Эксплуатация воздушных судов и организация воздушного движения», специализации «Организация летной работы».

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры № 9 «Физической и психофизиологической подготовки» «29» апреля 2021 года, протокол № 8

Разработчик:

к.п.н., профессор Дементьев К.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы разработчиков программы)

Заведующий кафедрой № 9 «Физической и психофизиологической подготовки»  
к.п.н. Голубев А.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы заведующего кафедрой)

Программа согласована:

Руководитель ОПОП

к.т.н., доцент Костылев А.Г.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя ОПОП)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Университета «16» 06 2021 года, протокол № 7.