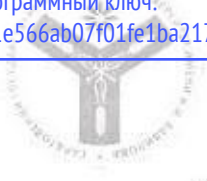


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 14.04.2023 08:36:25  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a11

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный аграрный университет  
имени Н. И. Вавилова»

**СОГЛАСОВАНО**

Зав. кафедрой  
*[Signature]*  
«26» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета  
*[Signature]* /Соловьев Д.А./  
«27» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>
Направление подготовки	<b>35.03.01 Лесное дело</b>
Направленность (профиль)	<b>Лесоуправление, охотничий сервис и туризм</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Нормативный срок обучения	<b>4 года</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

*Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.*

*доцент, Пашина О.В.*

*[Signature]*  
(подпись)  
*[Signature]*  
(подпись)

**Саратов 2019**

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование у обучающихся способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело направленность (профиль) «Лесоуправление, охотничий сервис и туризм», дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выборам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соответствующих с индикаторами достижениями компетенций

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

### Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1	2	3		4	5	6
1.	УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек,	применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в профессиональных и рекреационных целях	средствами общей физической и специальной подготовки; способен самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья
			УК-7.2 Использует основы физической	способы контроля и оценки физического развития и	выполнять индивидуально подобранные	методическими принципами физического воспи-

			культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	комплексы оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры	тания, методами и средствами физической культуры; самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
--	--	--	--	---	--	--

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

	Объем дисциплины								
	Всего	Количество часов							
		в т.ч. по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	76	80	32	50	48	16	26
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	76	80	32	50	48	16	26
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	76	80	32	50	48	16	26
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 3

#### Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия. Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа	Контроль знаний	
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Количество часов	Вид
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 семестр								
1.	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	<b>Лыжная подготовка:</b> -обучение и совершенствование попеременно	1-4	ПЗ	Т	14	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	двухшажному ходу -обучение и совершенствование одновременному бесшажному ходу -обучение и совершенствование подъему елочкой -обучение и совершенствование торможение плугом Прохождение дистанции 2 км Игры «Эстафета с передачей палок»							
3.	<b>Спортивные игры: волейбол</b> - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча	5-14	ПЗ	Т	12	-	ТК	Д
4.	<b>Спортивные игры: баскетбол</b> - обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие №1) - обучение технике владения мячом» (занятие №2) - обучение приемам ведения мяча различными способами	5-14	ПЗ	Т	12	-	ТК	Д
5.	<b>Стрельба из пневматической винтовки:</b> - целеуказание различными способами, - техника дыхания при стрельбе. - Проведение контрольных стрельб.	5-14	ПЗ	Т	4	-	ТК	Д
6.	<b>Плавание:</b> - обучение различным вариантам удержания тела на воде - обучение технике работы ног кролем на груди, держась за бортик - обучение технике работы рук при плавании кролем на груди, стоя в воде - обучение технике стартового прыжка - упражнения для мышц ног в технике плавания брассом - обучение поворотам при плавании способом кроль на груди	5-14	ПЗ	Т	12	-	ТК	Д
7.	<b>Легкая атлетика:</b> - обучение и совершенствование технике бега - обучение и совершенствование технике прыжка в длину с места - обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции - обучение и совершенствование технике низкого старта	15-17	ПЗ	Т	10	-	ТК	Д
8.	Тесты физического контроля по изученным видам	5,9, 12,16	ПЗ	Т	8		РК	Т
9.	Проведение комплекса дыхательной, релаксационной гимнастики	6-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
10.	Выходной контроль -проведение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств -выполнение контрольных тестов по физической подготовке	неполная неделя				-	ВыхК	3
11.	Итого за 2 семестр:				76	-		
<b>3 семестр</b>								
12.	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
13.	<b>Легкая атлетика:</b> - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции	1-4	ПЗ	Т	16	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов</li> <li>- совершенствование техники низкого старта</li> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м.</li> <li>- развитие скоростно-силовых качеств</li> <li>- кроссовая подготовка</li> </ul>							
14.	<p><b>Стрельба из пневматической винтовки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заряджение и разряжение стрелкового оружия</li> <li>- отработка стабильности прицеливания</li> <li>- изготовка к стрельбе из различных положений</li> <li>- изучение приёмов стрельбы</li> </ul>	5-19	ПЗ	Т	4	-	ТК	Д
15.	<p><b>Волейбол:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование отражение способом снизу волейбольных мячей набрасываемых партнером</li> <li>- обучение и совершенствование нападающему удару, подаче</li> <li>- обучение действиям игрока в защите и нападении</li> <li>- обучение передачи в парах</li> <li>- обучение нападающего удару с собственного подброса</li> <li>- обучение нападающего удару в прыжке с передачи партнера</li> <li>- обучение и совершенствование защитным действиям при блокировании</li> </ul>	5-19	ПЗ	Т	12	-	ТК	Д
16.	<p><b>Баскетбол:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение броскам в корзину-(занятие№1)</li> <li>- обучение броскам в корзину-(занятие№2)</li> <li>- техника защиты- (занятие№1)</li> <li>- техника защиты- (занятие№2)</li> <li>- техника защиты- (занятие№3)</li> <li>- обучение приёмам техники нападения</li> <li>- основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-(занятие№1)</li> </ul>	5-19	ПЗ	Т	12	-	ТК	Д
17.	<p><b>Гимнастика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на перекладине - техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь</li> <li>- акробатика</li> <li>- комплекс упражнений для развития подвижности опорно - двигательного аппарата (метод круговой тренировки)</li> <li>- составление и проведение вольных упражнений из ранее пройденных элементов с предметами и без</li> <li>- обучение технике лазания по канату-техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь</li> <li>- составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений</li> </ul>	5-19	ПЗ	Т	12	-	ТК	Д
18.	<p><b>Плавание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике плавания способом брасс</li> <li>- обучение технике подводного плавания</li> <li>- обучение технике работы ног в плавании кролем без помощи рук</li> <li>- обучение технике работы ног в плавании кролем на спине без помощи рук</li> <li>- обучение технике работы ног в плавании брассом без помощи рук</li> <li>- обучение технике работы рук плавание кролем без помощи ног</li> </ul>	5-19	ПЗ	Т	12	-	ТК	Д
19.	Тесты физического контроля по изученным видам	5,10,14,18	ПЗ	Т	8		РК	Т
20.	Проведение любой части занятия	3-19	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
21.	Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие гибкости -выполнение контрольных тестов по физической подготовке	неполная неделя				-	ВыхК	3
22.	Итого за 3 семестр:				80	-		
4 семестр								
23.	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
24.	<b>Лыжная подготовка:</b> Прохождение дистанции 3 км -обучение и совершенствование одновременному одношажному ходу -обучение и совершенствование подъему в гору скользящим шагом -обучение и совершенствование повороту на месте махом -обучение и совершенствование попеременному четырехшажному ходу	2-4	ПЗ	Т	6	-	ТК	Д
25.	<b>Гимнастика:</b> - совершенствование выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, мост - упражнения на брусьях: техника выполнения, методика обучения - упражнения на перекладине - техника выполнения, методика обучения - акробатика	5-12	ПЗ	Т	4	-	ТК	Д
26.	<b>Спортивные игры: Волейбол:</b> - совершенствование защитных действий при блокировании - совершенствование тактики подачи и нападения - совершенствование командных действий в защите - совершенствование командных действий в нападении - освоение навыков судейства соревнований	5-12	ПЗ	Т	8	-	ТК	Д
27.	<b>Легкая атлетика:</b> - кроссовая подготовка - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств. - развитие силовой выносливости, бег 1000 метров. - бег 2000, 3000 м.	13-16	ПЗ	Т	6	-	ТК	Д
28.	Тесты физического контроля по изученным видам	7,15	ПЗ	Т	4		РК	Т
29.	Проведение занятия по избранному виду спорта	3-16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
30.	Выходной контроль -проведение комплекса упражнений на развитие выносливости -выполнение контрольных тестов по физической подготовке	неполная неделя				-	ВыхК	3
31.	Итого за 4 семестр:				32	-		
5 семестр								
32.	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
33.	<b>Легкая атлетика:</b> - совершенствование техники прыжка в длину с места - совершенствование техники бега на короткие дистанции - обучение и совершенствование технике низкого старта	1-4	ПЗ	Т	10	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	- освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - кроссовая подготовка - совершенствование техники прыжка в длину с разбега - совершенствование скоростно-силовых качеств. - развитие силовой выносливости, бег 1000 метров. - бег 2000, 3000 м.							
34.	<b>Спортивные игры: баскетбол</b> - основы тактики в баскетболе. Тактика нападения - (занятие№2) - основы тактики в баскетболе. Тактика нападения - (занятие№3) - основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите - (занятие№1) - основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите - (занятие№2) - основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите - (занятие№3)	5-18	ПЗ	Т	12	-	ТК	Д
35.	<b>Плавание:</b> - совершенствование техники стартового прыжка - совершенствование техники поворотов при плавании способом кроль на груди - совершенствование техники плавания способом брасс - совершенствование техники работы ног в плавании кролем без помощи рук - совершенствование техники работы ног в плавании кролем на спине без помощи рук	5-18	ПЗ	Т	10	-	ТК	Д
36.	<b>Гимнастика:</b> - совершенствование выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, мост - построение гимнастического комплекса с элементами выполнения: кувырки вперед, назад, колесо, стойки - упражнения на брусьях: техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь - составление и проведение вольных упражнений из ранее пройденных элементов с предметами и без - комбинированные комплексы.	5-18	ПЗ	Т	8	-	ТК	Д
37.	Тесты физического контроля по изученным видам	6,12,18	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
38.	Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП	3-19	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
39.	Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы -выполнение контрольных тестов по физической подготовке	19				-	ВыхК	3
40.	Итого за 5 семестр:				50	-		
6 семестр								
41.	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
42.	<b>Лыжная подготовка:</b> Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий Прохождение дистанции 5 км с учетом времени Освоение навыков судейства соревнований. Лыжные гонки	1-3	ПЗ	Т	10	-	ТК	Д
43.	<b>Спортивные игры: баскетбол</b> - формирование тактического мышления баскетболистов - освоение навыков судейства соревнований.	4-12	ПЗ	Т	6	-	ТК	Д
44.	<b>Плавание:</b> - совершенствование техники работы ног в плавании брассом без помощи рук	4-12	ПЗ	Т	10	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	- совершенствование техники работы рук плавание кролем без помощи ног - обучение технике финиша - обучение технике плавания дельфин - освоение навыков судейства соревнований.							
45.	<b>Комплексы упражнений профессиональной направленности:</b> - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости. - упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание. - упражнения для развития быстроты движений и реакции. - упражнения на реакцию выбора (быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных). - упражнения для развития силы и ловкости кисти, предплечья и плеча. - упражнения для развития простой реакции, реакции слежения и реакции на движущийся объект. - упражнения для развития быстроты и координации движений. - упражнения на внимание. - упражнения для совершенствования психофизических качеств (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).	4-12	ПЗ	Т	6	-	ТК	Д
46.	<b>Легкая атлетика:</b> - совершенствование скоростно-силовых качеств. - кроссовая подготовка - бег 3000 м. - освоение навыков судейства соревнований	13-16	ПЗ	Т	6	-	ТК	Д
47.	Тесты физического контроля по изученным видам	5,10,15	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
48.	Проведение комплекса производственной гимнастики	3-16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
49.	Выходной контроль -демонстрация комплекса комбинированных упражнений -выполнение контрольных тестов по физической подготовке	неполная неделя				-	ВыхК	З
50.	Итого за 6 семестр:				48	-		
7 семестр								
51.	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
52.	<b>Легкая атлетика:</b> - совершенствование техники прыжка в длину с места - совершенствование техники бега на короткие дистанции - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - кроссовая подготовка	2-4	ПЗ	Т	6	-	ТК	Д
53.	<b>Ритмическая гимнастика (девушки.)</b> - комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц. - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин. <b>Атлетическая гимнастика (юноши.)</b> - специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа. - упражнения для развития силы и гибкости мышц	6-8	ПЗ	Т	4	-	ТК	Д



1	2	3	4	5	6	7	8	9
	кисти и предплечья, - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.							
54.	Тесты физического контроля по изученным видам	7	ПЗ	Т	2	-	РК	Т
55.	Проведение комплекса производственной гимнастики	3-8	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
56.	Выходной контроль - демонстрация комплекса комбинированных упражнений - выполнение контрольных тестов по физической подготовке	8				-	ВыхК	3
57.	Итого за 7 семестр:				16	-		
8 семестр								
58.	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
59.	<b>Комплексы упражнений профессиональной направленности:</b> - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости. - упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание. - упражнения для развития быстроты движений и реакции. - упражнения на реакцию выбора (быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных). - упражнения для развития силы и ловкости кисти, предплечья и плеча. - упражнения для развития простой реакции, реакции слежения и реакции на движущийся объект. - упражнения для развития быстроты и координации движений. - упражнения на внимание. - упражнения для совершенствования психофизических качеств (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).	2-13	ПЗ	Т	10	-	ТК	Д
60.	<b>Ритмическая гимнастика (девушки.)</b> - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - составление и проведение комплекса производственной гимнастики <b>Атлетическая гимнастика (юноши.)</b> - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - составление и проведение комплекса производственной гимнастики	2-13	ПЗ	Т	8	-	ТК	Д
61.	Тесты физического контроля по изученным видам	5,12	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
62.	Проведение комплекса производственной гимнастики	3-13	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
63.	Выходной контроль - демонстрация комплекса комбинированных упражнений	неполная неделя				-	ВыхК	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	-выполнение контрольных тестов по физической подготовке							
64.	Итого за 8 семестр:				26	-		
65.	Всего по дисциплине				328			

**Примечание:**

Условные обозначения:

**Виды аудиторной работы:** ПЗ – практическое занятие.

**Формы проведения занятий:** Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

**Виды контроля:** ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ВыхК – выходной контроль.

**Форма контроля:** Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, З – зачет.

## 5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентностного подхода в рамках направления подготовки 35.03.01 Лесное дело направленность (профиль) «Лесоуправление, охотничий сервис и туризм», предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках, лыжной базе, тире, бассейне.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование образовательной среды по видам спорта, способствующей удовлетворению познавательных интересов обучающихся, усилению мотивации обучения видам спорта.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература (библиотека СГАУ)

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483">http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483</a>	Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская	СПб:СПбГУ, 2018	1-9
2.	Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=432358">http://znanium.com/bookread2.php?book=432358</a>	В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.	Москва: Альфа-М., НИЦ ИН-ФРА-М, 2014	1-9

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
3.	Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=1010174">http://znanium.com/bookread2.php?book=1010174</a>	Мрочко О.Г.	Москва:Альтаир МГАВТ, 2018	1-9

### **б) дополнительная литература**

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура: учебно-методическое пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=993540">http://znanium.com/bookread2.php?book=993540</a>	Ю.С. Филиппова	Москва: ИН-ФРА-М, 2019	1-9
2.	Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=976392">http://znanium.com/bookread2.php?book=976392</a>	Л.К. Караулова.	Москва: ИН-ФРА-М, 2018	1-9
3.	Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб.пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=1036690">http://znanium.com/bookread2.php?book=1036690</a>	О.В. Морозов, В.О. Морозов.	Москва: ФЛИН-ТА, 2015.	1-9

### **в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=105](http://www.edu.ru/index.php?page_id=105)
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

### **г) периодические издания**

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

### **д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы дан-

ных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://ibooks.ru> - ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znaniium» <http://znaniium.com>

Электронная библиотечная система «Znaniium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

#### **е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:**

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал оснащённый баскетбольными пластиковыми щитами, мячами;

- бассейн оснащённый досками для плавания;
- тренажерный зал оснащённый тренажерами, лавками, гантелями;
- зал ЛФК оснащённый мячами, обручами, гимнастическими ковриками;
- зал аэробики оснащённый мячами, обручами;
- зал борьбы оснащённый покрывком, гимнастическими стенками;
- зал для занятий настольным теннисом и дартсом оснащённый столами и мишенями;
- спортивно-стрелковый комплекс оснащённый оружием, мишенями;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола;
- лыжная база оснащённая лыжами, лыжными ботинками, лыжными палками.

## **8. Оценочные материалы**

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка» разработаны на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

*Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело направленность (профиль) «Лесоуправление, охотничий сервис и туризм».*

## **10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка»**

Методические указания по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка» включают в себя:

1. Методические указания по выполнению практических занятий.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»  
«26» августа 2019 года (протокол № 1).*

**Лист изменений и дополнений,  
вносимых в рабочую программу дисциплины  
«Общая физическая подготовка»**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Общая физическая подготовка» на 2020/2021 учебный год:

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**а) основная литература (библиотека СГАУ)**

1. Пожидаев, В. П. Физическая культура : методические рекомендации по изучению курса дисциплины «Совершенствование общей физической подготовки студентов в ходе проведения учебных занятий» / В. П. Пожидаев. — Тверь : Тверская ГСХА, 2019. — 26 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/134200/#1>
2. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/109462/>

**б) дополнительная литература**

1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=359731>

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «31» августа 2020 года (протокол № 1).

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)