Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет СКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Дата подписания: 12.04.2023 16:05:13

Уникальный программный ключ

528682d 8e671e566ab07601e1ba7172f735Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Саратовский государственный аграрный университет

имени Н. И. Вавилова»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

авидета 2019 г.

ТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

/Соловьев Д.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальность

23.05.01 Наземные транспортно-

технологические средства

Специализация

Автомобили и тракторы

Квалификация

выпускника

Инженер

Нормативный срок

обучения

5 лет

Форма обучения

Очная

Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.

доцент, Панина О.В.

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 специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Автомобили и тракторы», дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

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

#### Требование к результатам освоения дисциплины

#### Таблица 1

			Тарицип Т					
№	Код	Содержание	В результате изуч	ения учебной дисциплинь	ы обучающиеся			
$\Pi/\Pi$	компе-	компетенции		должны:				
	тенции	(или ее части)	знать	уметь	владеть			
1	2	3	4	5	6			
1.	ОК-8	способностью	социально-	применять систему зна-	практическими			
		использовать	биологические ос-	ний, практических уме-	навыками и ме-			
		методы и	новы физической	ний и навыков, обеспе-	тодами основы			
		средства фи-	культуры; основы	чивающих сохранение и	физической			
		зической	здорового образа и	укрепление здоровья,	культуры и здо-			
		культуры для	стиля жизни; виды	воспитание и совершен-	рового образа			
		обеспечения	общедоступного и	ствование психофизи-	жизни. Навыка-			
		полноценной	профессионального	ческих способностей и	ми организации			
		социальной и	спорта; влияние	качеств; различные ви-	и проведения			
		профессио-	оздоровительных	ды физической культу-	индивидуально-			
		нальной дея-	систем физического	ры и спорта в оздорови-	го, коллективно-			
		тельности	воспитания на	тельных, профессио-	го и семейного			
			укрепление здоро-	нальных и рекреацион-	отдыха и участия			
			вья, профилактику	ных целях; выполнять	в массовых			
			профессиональных	индивидуально подо-	спортивных со-			
			заболеваний и	бранные комплексы	ревнованиях			
			вредных привычек;	оздоровительной физи-				
			способы контроля и	ческой культуры, ком-				
			оценки физического	позиции ритмической и				

	развития и физиче-	аэробной гимнастики,	
	ской подготовлен-	комплексы упражнения	
	ности; правила и	атлетической гимнасти-	
	способы планиро-	ки; осуществлять твор-	
	вания индивиду-	ческое сотрудничество	
	альных занятий	в коллективных формах	
	различной целевой	занятий физической	
	направленности	культурой	

# 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

### Объем дисциплины

Таблица 2

					Колич	ество ча	асов				
	Всего				в т	.ч. по се	гместра	ІМ			
	Beero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	54	50	60	34	68	26	36	-	-
аудиторная работа:	328	-	54	50	60	34	68	26	36	-	-
лекции										-	
лабораторные											-
практические	328	-	54	50	60	34	68	26	36	-	-
промежуточная ат- тестация	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
контроль	-	ı	-	ı	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа									-		
Форма итогового контроля	-	1	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

		семестра		нтактная работа		Самос- тоятель- ная ра- бота	Конт	роль
<b>№</b> π/π	<b>Тема занятия</b> Содержание	Неделя сем	Вид занятия	Форма проведе- ния	Количество часов	Количество часов	Вид	Форма

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	ı	ВК	Т
2.	Лыжная подготовка: -обучение и совершенствование попеременному двухшажному ходу	2-4	П3	Т	10	-	TK	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	-обучение и совершенствование одновре-		-			<u> </u>		
	менному бесшажному ходу							
	-обучение и совершенствование подъему							
	елочкой							
	-обучение и совершенствование тормо-							
	жение плугом							
	Прохождение дистанции 2 км							
3.	Стрельба из пневматической винтовки:							
	- заряжение и разряжение стрелкового							
	оружия					_		
	- отработка стабильности прицеливания	5-13	П3	T	4	_	TK	Д
	- изготовка к стрельбе из различных по-							
	ложений							
	- изучение приёмов срельбы							
4.	Плавание:							
	- обучение различным вариантам удержа-							
	ния тела на воде							
	- обучение технике работы ног кролем на	5-13	ПЗ	Т	8	_	ТК	Д
	груди, держась за бортик –				-			F 3
	- обучение технике работы рук при плава-							
	нии кролем на груди, стоя в воде							
5	- обучение технике стартового прыжка							
5.	Гимнастика:							
	-совершенствование выполнения акроба-							
	тических упражнений: кувырки, стойки, мост							
	- построение гимнастического комплекса с элементами выполнения : кувырки впе-							
	рёд, назад, колесо, стойки							
	- упражнения на брусьях: техника вы-							
	полнения, методика обучения, стра-	5-13	ПЗ	Т	8		ТК	Д
		5-15	115	1	O	_	110	Д
	ховка и помощь							
	- упражнения на перекладине - техника выполнения ,методика обучения, страхов-							
	* *							
	ка и помощь - акробатика							
	<ul> <li>- акробатика</li> <li>- комплекс упражнений для развития по-</li> </ul>							
	движности опорно - двигательного аппа-							
	рата (метод круговой тренировки)							
6.	Легкая атлетика:							
	- 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							
	- совершенствование скоростно-силовых	14-17	П3	T	14	-	TK	Д
	качеств в беге на короткие дистанции -							
	совершенствование техники низкого стар-							
	та							
	- совершенствование техники высокого							
	старта							
	- обучение технике и тактике прохожде-							
	ния дистанции в беге на 500 и 1000 м.							
	- развитие скоростно-силовых качеств							
	- кроссовая подготовка							

1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Вым видам			3	4	3	U	/	0	7
18   Проведение комплекса дыхительной, редаксационной гимпастики   18   ПЗ   РИ   2   - ТК   18   18   18   18   19   2   - TK   19   3   3   3   3   3   3   4   4   - 3   3   3   3   3   3   3   3   3	7.	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	6,11,16	П3	T	6	-	РК	T
18	0	* *						Tν	
9. Выходной контроль	ο.		18	П3	РИ	2	_	1 IX	Д
проведение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств   19	0								
развитые скоростно-силовых качеств	9.								
10.   Игого за 2 семестр:   3 семестр   1			10					DrwV	3
3 ической подготовке			19				-	рихи	3
10.   Итого за 2 семестр:									
11. Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторинг функционального состояния организма.   1	10					<i>T</i> 1			
1	10.	<u> </u>				54	-		
различными видами спорта Мониторииг функционального состояния организма.  12. Легкая атлетика:  - совершенствование техники низкого старта  - совершенствование техники высокого старта  - собучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м.  - развитие скоростно-силовых качеств кроссовая подтотовка  13. Стрельба из пневматической винтовки:  - целеуказание различными способами,  - техника дыхания при стрельбе  - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола  - обучение технике владения мячом (занятие№1)  - обучение технике владения мячом (занятие№1)  - обучение броскам в корзину-(занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол  - обучение и совершенствование передачи сверху  - обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча  - обучение и совершенствование передачи снизу  - обучение и совершенствование передачи снизу  - обучение и совершенствование передачи снизу  - обучение и совершенствование передачи снередачи и совершенствование передачи снизу  - обучение и совершенствование передачи снедачи и совершенствование передачи на собучение и совершенствование передачи передачи на собучение и совершенствование нижней передачи и совершение передачи и совер	4.4		местр				I		
Мониторинг функционального состояния организма.   1	11.								
Мониторинг функционального состояния организма.  12. Легкая атлетика:  - совершенствование техники низкого старта  - совершенствование техники высокого старта  - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м.  - развитие скоростно-силовых качеств  - кроссовая подготовка  13. Стрельба из иневматической винтовки:  - целеуказание различными способами,  - техника дыхания при стрельбе  - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола  - обучение технике владения мячом (занятие№1)  - обучение приемам ведения мяча различным способом  - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол  - обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча  - обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча  - обучение и совершенствование передачи снизу  - обучение и совершенствование передачи снизу  - обучение и совершенствование пижней передачи над собой  - обучение и совершенствование нижней передачи над собой  - обучение и совершенствование нижней передачи и совершенствование нижней передачи над собой  - обучение и совершенствование нижнеми приему мяча		*	1	П3	В	2	_	ВК	T
12. Легкая атлетика:		<u> </u>		110		_		210	-
- совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка  13. Стрельба из пиевматической винтовки: - целеуказание различными способами, - техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные итры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятис№2)  15. Спортивные игры: волейбол - 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 нижнеми приему мяча									
- совершенствование техники высокого старта - совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка  13. Стрельба из пневматической винтовки: - целеуказание различными способами, - техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - 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 и совершенствование нижней передачи на собой - обучение и совершенствование нижней передачи и совершенствование нижнему присму мяча	12.								
- совершенствование техники высокого старта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка  13. Стрельба из пневматической винтовки: - пелеуказание различными способами, - техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи спизу - обучение и совершенствование нередачи спизу - обучение и совершенствование нижней передачи и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча		- совершенствование техники низкого							
тарта - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка  13. Стрельба из иневматической винтовки: - целеуказание различными способами, техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование пижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему присму мяча		старта							
- обучение технике и тактике прохождения дистанции в бете на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка  13. Стрельба из пневматической винтовки: - целеуказание различными способами, - техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятием≥1) - обучение технике владения мячом (занятием≥1) - обучение броскам в корзину- (занятием≥1) - обучение броскам в корзину- (занятием≥1) - обучение броскам в корзину- (занятием≥2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча		- совершенствование техники высокого							
ния дистанции в беге на 500 и 1000 м развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка  13. Стрельба из пиевматической винтовки: - целеуказание различными способами, - техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча			1-4	П3	T	14	-	TK	Д
- развитие скоростно-силовых качеств - кроссовая подготовка  13. Стрельба из пиевматической винтовки: - целеуказание различными способами, - техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение технике владения мячом» (занятие№2) боучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча		- обучение технике и тактике прохожде-							
13. Стрельба из иневматической винтовки: - целеуказание различными способами, - техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение технике владения мячом» (занятие№2) обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи сназу - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование пижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча									
13. Стрельба из иневматической винтовки: - целеуказание различными способами, - техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение технике владения мячом» (занятие№2) обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи сназу - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование пижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча		- развитие скоростно-силовых качеств							
13.   Стрельба из пневматической винтовки: - целеуказание различными способами, - техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.   14.   Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение приемам ведения мячом» (занятие№2) обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№2)   15.   Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча									
- цёлеуказание различными способами, - техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение осовершенствование передачи сверху в парах на удержание иговершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча  - цёлеуказание различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча	13.								
- техника дыхания при стрельбе - Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи из собой - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча		=			-				
- Проведения контрольных стрельб.  14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение технике владения мячом» (занятие№2) обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча - обучение и совершенствование нижней передачи исизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча			5-15	113	Т	4	-	TK	Д
14. Спортивные игры: баскетбол обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение технике владения мячом» (занятие№2)		• •							
обучение основным элементам техники баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение технике владения мячом» (занятие№2) обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча	14								
баскетбола - обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение технике владения мячом» (занятие№2) обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - 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	1								
- обучение технике владения мячом (занятие№1) - обучение технике владения мячом» (занятие№2) обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - 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									
тие№1) - обучение технике владения мячом» (занятие№2) обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча - обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча									
- обучение технике владения мячом» (занятие№2)     обучение приемам ведения мяча различным способом     - обучение броскам в корзину-     (занятие№1)     - обучение броскам в корзину-     (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол     - обучение и совершенствование передачи сверху     - обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча     - обучение и совершенствование передачи снизу     - обучение и совершенствование нередачи снизу     - обучение и совершенствование нижней передачи над собой     - обучение и совершенствование нижнему приему мяча		•							
нятие№2)		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,							
обучение приемам ведения мяча различным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - 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 15	пз	т	Q		ΤV	Д
ным способом - обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - 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			3-13	113	1	0	_	1 IX	Д
- обучение броскам в корзину- (занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование передачи сверху - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча  5-15  ПЗ  Т  8  - ТК									
(занятие№1) - обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - 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  5-15  ПЗ  Т  8 -  ТК									
- обучение броскам в корзину- (занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - 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  ТК  ТК		* * *							
(занятие№2)  15. Спортивные игры: волейбол - 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  5-15 ПЗ Т 8 - ТК									
15. Спортивные игры: волейбол - 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									
- 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  5-15  ПЗ  Т  8  - ТК	15	,							
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  5-15  ПЗ  Т  8  -  ТК	13.								
- 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  5-15  ПЗ  Т  8  - ТК		* *							
сверху в парах на удержание мяча - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча  5-15  ПЗ  Т  8  - ТК									
- обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча									
снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча									
- обучение и совершенствование нижней передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча 5-15 ПЗ Т 8 - ТК		* *							
передачи над собой - обучение и совершенствование нижнему приему мяча									
передачи над собои - обучение и совершенствование нижнему приему мяча			5-15	ПЗ	T	8	_	TK	Д
приему мяча						-			7.3
- обучение и совершенствование отраже-									
ние способом снизу волейбольных мячей									
набрасываемых партнером									
- обучение и совершенствование напада-		- обучение и совершенствование напада-							
ющему удару, подаче		ющему удару, подаче							
	$\vdash$			П3	T	6		ΤK	
	$ldsymbol{ldsymbol{eta}}$								

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	- составление и проведение вольных							
	упражнений из ранее пройденных элемен-							
	тов с предметами и без							
17.	Тесты физического контроля по изучен-	6,11,	ПЗ	T	6	_	РК	Т
10	ным видам	16	113					•
18.	Проведение любой части занятия	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
19.	Выходной контроль							
17.	- проведение комплекса упражнений на							
	развитие гибкости	неполная				-	ВыхК	3
	-выполнение контрольных тестов по фи-	неделя						
	зической подготовке							
20.	Итого за 3 семестр:				50	-		
		местр				1	1	
21.	Основы техники безопасности на за-							
	нятиях различными видами спорта	1	ПЗ	В	2	-	ВК	T
	Мониторинг функционального состояния организма.							
22.	Лыжная подготовка:							
	Игры «Эстафета с передачей палок»							
	Прохождение дистанции 3 км							
	-обучение и совершенствование одновре-							
	менному одношажному ходу	1-4	ПЗ	T	14	-	TK	Д
	-обучение и совершенствование подъему							
	в гору скользящим шагом							
	-обучение и совершенствование повороту							
22	на месте махом							
23.	Волейбол:							
	- обучение действиям игрока в защите и нападении							
	- обучение передачи в парах							
	- обучение нападающего удару с соб-	~ 1.4	ш		4.4		TELC	
	ственного подброса	5-14	ПЗ	T	14	-	TK	Д
	- обучение нападающего удару в прыжке с							
	передачи партнера							
	- обучение и совершенствование защит-							
2.4	ным действиям при блокировании							
24.	Плавание:							
	- упражнения для мышц ног в технике плавания брассом							
	- обучение поворотам при плавании спо-							
	собом кроль на груди							
	- обучение технике плавания способом	F 1 4	пα	т	10		TIL	п
	брасс	5-14	ПЗ	T	12	-	ТК	Д
	- обучение технике подводного плавания							
	- обучение технике работы ног в плавание							
	кролем без помощи рук							
	- обучение технике работы ног в плавание							
25.	кролем на спине без помощи рук							
23.	Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых							
	- совершенствование скоростно-силовых качеств.	15-18	ПЗ	T	10	-	TK	Д
	- развитие силовой выносливости							
26.	Тесты физического контроля по изучен-	(12.15	пο	-			DIC	- T
	ным видам	6,12,16	П3	Т	6		РК	T
27.	Проведение занятия по избранному виду	18	ПЗ	РИ	2	-	TK	Д
20	спорта		110				D ***	
28.	Выходной контроль	неполная				-	ВыхК	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
-1	-проведение комплекса упражнений на	неделя		3	0	,	0	
	развитие выносливости	подели						
	-выполнение контрольных тестов по фи-							
	зической подготовке							
29.	Итого за 4 семестр:				60	_		
		местр			00	Į	<u>I</u>	
30.	Основы техники безопасности на занятиях	r						
	различными видами спорта	_			•		D14	
	Мониторинг функционального тестиро-	1	ПЗ	В	2	-	BK	T
	вания организма.							
31.	Легкая атлетика:							
	- обучение технике прыжка в длину с							
	разбега	2-4	ПЗ	Т	6		ТК	п
	- обучение и совершенствование технике	2-4	113	1	O	-	1 K	Д
	и подбора разбега и отталкивания прыжка							
	в длину							
32.	Плавание:							
	- обучение технике работы ног в плавание							
	брассом без помощи рук							
	- обучение технике работы рук плавание	5-15	ш		10		TELC	
	кролем без помощи ног		ПЗ	T	10	-	TK	Д
	- обучение технике финиша							
	- обучение технике плавания дельфин							
	<ul> <li>освоение навыков судейства соревнований.</li> </ul>							
33.	нии. Баскетбол:							
33.	- техника защиты- (занятие№1)							
	- техника защиты- (занятислет) - техника защиты- (занятие№2)	5-15	ПЗ	Т	10	_	ТК	Д
	- техника защиты- (занятие№3)	3 13	113	1	10		110	4
	- обучение приёмам техники нападения							
34.	Тесты физического контроля по изучен-	0.4.5					DIA	
	ным видам	8,16	П3	T	4	-	РК	T
35.	Проведение комплекса УГГ с элементами						ТК	
	ΠΠΦΠ	17	П3	M	2	-	1 K	Д
36.	Выходной контроль							
	- проведение комплекса упражнений на							_
	развитие силы	18				-	ВыхК	3
	-выполнение контрольных тестов по фи-							
27	зической подготовке				2.4			
37.	Итого за 5 семестр:	Mecro			34	-		
38.	Основы техники безопасности на занятиях	местр						
50.	различными видами спорта							
	Мониторинг функционального тестиро-	1	ПЗ	В	2	-	ВК	T
	вания организма.							
39.	Лыжная подготовка:							
	-обучение и совершенствование попере-							
	менному четырехшажному ходу							
	-обучение и совершенствование переходу	1-3	ПЗ	T	10	-	TK	Д
	с попеременных ходов на одновременный							
	Прохождение дистанции 5 км без учета							
	времени							
40.	Спортивные игры: волейбол							
	- обучение и совершенствование тактике							_
	подачи и нападения	4-14	ПЗ	T	12	-	TK	Д
	- обучение и совершенствование команд-							
	ным действиям в защите							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	- обучение и совершенствование команд-	_			-	-	-	
	ным действиям в нападении							
	- освоение навыков судейства соревнова-							
	ний							
41.	Спортивные игры: баскетбол							
	- основы тактики в баскетболе. Тактика							
	нападения-(занятие№1)		ПО		10		TDIC	
	- основы тактики в баскетболе. Тактика	4-14	П3	T	12	-	TK	Д
	нападения-(занятие№2) - основы тактики в баскетболе. Тактика							
	- основы тактики в оаскетооле. Тактика нападения-(занятие№3)							
42.	Гимнастика:							
72.	<ul> <li>низкоударная, высокоударная аэробика;</li> </ul>							
	степ-аэробика.; комплексы силовых							
	упражнений без отягощений и с отягоще-							
	ниями; стретчинг. (девушки)	4 1 4	пэ	т	10		TI	п
	- комплекс упражнений для мышц рук; -	4-14	ПЗ	T	10	-	TK	Д
	комплекс упражнений для мышц груди.							
	- комплекс упражнений для мышц живота,							
	спины, ног. (юноши)							
	- комбинированные комплексы.							
43.	Легкая атлетика:							
	- совершенствование скоростно-силовых							
	качеств.							
	- развитие силовой выносливости, бег	15-18	ПЗ	T	14	-	TK	Д
	1000 метров. - бег 2000, 3000 м.							
	- освоение навыков судейства соревнова-							
	ний							
44.	Тесты физического контроля по изучен-	6,11,	ПЗ	Т	6		РК	Т
	ным видам	17	113	1	0	-	PK	1
45.	Проведение комплекса УГГ с элементами						ТК	
	ППФП	19	П3	РИ	2	-	110	Д
1.5								
46.	Выходной контроль							
	- проведение комплекса упражнений на	неполная					ВыхК	3
	развитие силы -выполнение контрольных тестов по фи-	неделя				_	Быхк	3
	зической подготовке							
47.	Итого за 6 семестр:				68	_		
1	•	местр		1		I	l	
48.	Основы техники безопасности на занятиях	1						
	различными видами спорта	1	ПЗ	D	2		ВК	Т
	Мониторинг функционального тестиро-	1	113	В	2	-	BK	1
	вания организма.							
49.	Легкая атлетика:		_					]
	- совершенствование скоростно-силовых							
	качеств.							
	- развитие силовой выносливости, бег	2-5	ПЗ	T	8	_	ТК	Д
	1000 метров.		-13	1				
	- бег 2000, 3000 м.							
	- освоение навыков судейства соревнова-							
50	ний							
50.	Спортивные игры: баскетбол - основы тактики в баскетболе. Обучение							
	тактическим действиям в защите-	6-12	ПЗ	Т	6	_	ТК	Д
	тактическим действиям в защите- (занятие№1)	0-12	113	1		_	110	4
	- основы тактики в баскетболе. Обучение							
		1				l .		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<u> </u>	3	4	J	O	/	0	9
	тактическим действиям в защите-							
	(занятие№2)							
	- основы тактики в баскетболе. Обучение							
	тактическим действиям в защите-							
	(занятие№3)							
	- формирование тактического мышления							
	баскетболистов							
	- освоение навыков судейства соревнова-							
<i>5</i> 1	ний.							
51.	Ритмическая гимнастика (девушки.)							
	- специальные силовые (динамические и							
	статические) и изометрические упражне-							
	ния для развития мышц спины.							
	- составление и проведение комплекса	6-12	ПЗ	T	4		ТК	п
	производственной гимнастики	0-12	113	1	4	-	1 K	Д
	Атлетическая гимнастика (юноши.)							
	- круговая тренировка с использованием							
	упражнений на разные группы мышц.							
	- составление и проведение комплекса							
52	производственной гимнастики							
52.	Тесты физического контроля по изучен-	7,11	ПЗ	T	4	-	РК	T
52	ным видам							
53.	Проведение комплекса утренней гигие-						TI	
	нической гимнастики с элементами про-	13	ПЗ	РИ	2	-	TK	Д
	фессионально-прикладной физической							, ,
<i>5</i> 1	подготовки							
54.	Выходной контроль							
	- проведение комплекса упражнений на	неполная					DI/	3
	развитие силы	неделя				-	ВыхК	3
	-выполнение контрольных тестов по фи- зической подготовке							
55.	Итого за 7 семестр:				26			
55.	1	местр			20	_		
56	Основы техники безопасности на занятиях							
50.								
	различными видами спорта	1	ПЗ	В	2	-	ВК	T
	Мониторинг функционального тестиро-							
57.	вания организма.							
37.	<b>Лыжная подготовка:</b> Горнолыжная эстафета с преодолением							
	препятствий препятствий							
	Прохождение дистанции 3,5 км с учетом	2-4	ПЗ	Т	6		ТК	π
	времени	∠ <b>-</b> 4	113	1	U	_	11	Д
	Освоение навыков судейства соревнова-							
	ний. Лыжные гонки							
58.	Спортивные игры с профессиональной							
50.	направленностью:							
	- упражнения с мячом, направленные на							
	- упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости.							
	развитие оощеи ловкости упражнения на ловкость рук.							
	<ul><li>упражнения на ловкость рук.</li><li>упражнения, развивающие точность</li></ul>							
	- упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание.							
	движении, глазомер и внимание упражнения для развития быстроты	5-13	П3	T	8	-	TK	Д
1	- упражнения для развития оыстроты движений и реакции.							
	- упражнения на реакцию выбора (быст-							
1	- упражнения на реакцию выоора (оыст- рый выбор нужного двигательного ответа							
	из ряда возможных).							
1	из ряда возможных) упражнения для развития силы и ловко-							
	- упражнения для развития силы и ловко- сти кисти, предплечья и плеча.							
<u></u>	оти кисти, продплочья и плоча.					<u> </u>	]	

- упражнения для развития простой реакции, реакции слежения и реакции на движущийся объект.     - упражнения для развития быстроты и координации движений.     - упражнения для совершенствования психофизических качеств (эмоциональная устойчивость, способиость, противостоять стрессовым ситуациям).  59. Риммическая димаетина (осершены)     - комплекса заробики с раздичным темпом и нагрузкой     - комплекса наробики с цезаличным темпом и нагрузкой     - комплекса наробики с цезаличным темпом и нагрузкой     - комплекса наробики с целопызованием упражнений на развистирускые для женщин.     - стретчин:     - упражнения для раздичных групп мышц.     - стретчин:     - упражнения для раздичных групп мышц.     - специальные спловые упражнения для мышци кент и предменя,     - специальные спловые упражнения для мышци кнети и предпачеля,     - специальные спловые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.     - упражнения для раздития мышцы плеча), брюпипото пресса и по с статические) и изометрические упражнения для раздитие мышцы плеча), брюпипото пресса и по с с допровенения для разнития мышцы плеча), брюпипото пресса и по с с допровененном преста на предменя для раздитие мышцы плеча), брюпипото пресса и по с с допровененном преста на предменя для раздитие мышцы плеча), брюпипото пресса и по с с допровененном преста на предменя для раздитие с допом контроль по изученным влам  61. Тесты физического контроль по изученным влам  62. Проведение комплекса утренней гитенической гиманстики с элементами профессионально-прикладной физической политогови  63. Выходной контроль     - проведение комплекса упражнений на раздитие с илл вывиолнение контрольных тестов по физической политоговие  63. Выходной контроль     - проведение комплекса упражнений на раздитие с илл вывиолнение контрольных тестов по физической политоговие  64. Итого за 8 семесер:  65. Всего по дисцинимие   Вистом праждения для два дажн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ший, реакции слежения и реакции на движущийся объект.  - упражнения для развития быстроты и координации движений.  - упражнения для совершенствования пеихофических качеств (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).  59. Раимическая гиминастика (безушки.)  - комплексы спробики с раздечным темном и нагрузкой  - комплексы спробых с раздела «атлетическая пимастика» адаптируемые для женщин.  - утражнения и раздела «атлетическая пимастика» адаптируемые для женщин.  - круговая тренировка с использованием упражнения правления (оноши.)  - специальные силовые гурпамынии.  - специальные силовые (днанамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыши спины.  - упражнения для развития мыши спины.  - упражнения для развития мышис неней сильные силовые (днанамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышис неней сильные и предплечья,  - специальные силовые (днанамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышис неней.  - упражнения для развития мышис неней.  - упражнения для развития мышис неней сильные и предплечья,  - специальные силовые (днанамические и статические) и изометрические упражнения предплечья,  - специальные силовые (днанамические и статические) и изометрические упражнения предпременения для развития мышис спины видам.  5-11 Тесты физического контроля по изученный на развитие сильные иний.  5-12 Тесты физического контроля по изученный на развитие сильные иний.  5-13 Т Т б - ТК Д  - ТК Д  - Выходной контрольных тестов по физической подготовки.  5-14 Итого за 8 семестр:  5-15 Весто по дисциплиие  - 328	1		3	4	3	U	/	0	7
жущийся объект упражнения для развития быстроты и координации движений упражнения для развития быстроты и координации движений упражнения для свериенствования пеихофизических качеств (моциональная устойчивость, способием организациям).  59. Риммическая гимнастика (деерчики.) - комплексы сировых упражнений (без отягопцений) для различных групп мыпит упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мыпит стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнения и раздела «атлетическая гумнастик» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнения для развития силы и гибкости мыпи кисти и предплечы, - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыпи сины осмершентование скоростно-силовых качеств осмершентование объекта пражнения пражне									
- упражнения для развития быстроты и координации движений.  упражнения для совершенствования пеихофизических качеств (эмощональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).  59. Раммическая гимнастика (девушки.)  - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мыши.  - стретчинг.  - упражнений для различных групп мыши.  - круговая тренировка с использованием упражнений (вез отягощений) для различных групп мыши.  - стентальные силовых упражнений (без отягощений на разные группы мыши.  - специальные силовые упражнения для мыши, инфексам и статическая гимнастика» адаптируемые для женщин.  - круговая тренировка с использованием упражнений на разные упражнения для развития силы и гибкости мыши цисти и предплечья, с сопротивлением партиера, силя и лежа.  - упражнения для развития мышечной силым упражнения для развития мыши сины.  - упражнения для развития мышечной силым инфактивной физической и совершенствование скоростно-силовых качеств.  - обер 2000, 300 м.  - оспосние навыков судейства соревнований  61. Тесты физического контроля по изученным инфактивной физической изученным контрольных тестов по физической изучение силы — выполняем компродънных тестов по физической изучением компродънных тестов по физической водстоя вышения и петемя  - Вык З									
координации движений - упражнения для совершенствования психофизических качеств (моциональная устойчивость, способиесть противость об  реговым ситуациям).  59. Риммическая гимнастика (девушки.) - комплексы агробики с различным тем- пом и нагрузкой - комплексы сизоных упражнений (без отягощений) для различных групп мыши упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мыши спетичильные силоные упражнения для мыши пей с отогощениями, с - спетимлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибко- сти мыши (вксти и предплечыя, - епециальные силоные (динамические и статические) и изометрические упражне- ния для развития мыше спины упражнения для развития мышечной си- лал рук (ценьтовидная мышца спины упражнения для развития мышечной си- лал рук (ценьтовидная мышец спины упражнения для развития мышечной си- лал рук (ценьтовидная мышец спины упражнения для развития мышечной си- лал рук (ценьтовидная мышец отнынь упражнения для развития мышечной си- лал рук (ценьтовидная мышец отнынь упражнения для развития мышечной си- лал рук (ценьтовидная мышец отнынь упражнения для развития мышечной си- лал рук (ценьтовидная мышец отнынь опершение вымов образития мышечной си- лар ук (ценьтовидная мышец образития мышечной си- лар ук (ценьтовидная мышец отнынья машечной си- лар ук (ценьтовидная мышец отныный про- фесионально-прикладной физической подготовки  б1. Тесты физической гимнастики с элементами про- фесионально-прикладной физической подготовки  б3. Выходной контроль нах тестов по фи- значеской подготовке  б4. Итого за 8 семестр:  б5. Всето по дисшиллине  б2. Высценный наразической подготовке  б4. Итого за 8 семестр:  б5. Всето по дисшиллине  б2. Высценный наразической подготовке  б4. Итого за 8 семестр:  б5. Всето по дисшиллине									
- упражнения для совершенствования психофизических качеств (моциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).  59. Раимическая гамнастика (деерчики.)  - комплексы сидовых упражнений (без отягопиений) для различных групп мышц.  - стретчинг.  - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.  - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц.  - специальные силовые упражнения для мышци си с отягопиениям, с сопротивлением партнера, сиди и лежа.  - упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечыя,  - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.  - упражнения для развития мышценной сильарук (дельтовидная мышца плеча), брониного пресса и нот.  - отвершенствование скоростно-силовых качеств.  - развитие силовой выносливости, бет 1000 метров.  - бет 2000, 3000 м.  - осносние навыков судейства соревнований  61. Тесты физического контроля по изученным видам  - проведение комплекса угренней гитиенным видам  62. Проведение комплекса угренней гитиенным видам  63. Выходнаю контроль  - проведение комплекса упражнений на развитие силы  - выполнанней контроль  - проведение комплекса упражнений на развитие силы  - выполнание силы неполная неделя  36. Выходной контроль  - проведение комплекса упражнений на развитие силы  - выполнание силы  - выполнание силы  - выполнание комплекса упражнений на развитие силы  - выполнение комплекса упражнений на развитие силы  - неполная н		* 1							
- упражнения для совершенствования деложнения для развития мыши спины упражнения для развития мыши спины упражнения или развития мыши плеча), брюшного пресе и ног статические упражнения для развития мыши плеча), брюшного пресе и ног статического контроля оп изученняя для развития склювые (динамические и специальные спловые упражнения для мыши кисти и предписныя, с специальные спловые упражнения для мыши кисти и предписныя, с специальные спловые (динамические и спыния кисти и предписныя, с сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития мыши спины упражнения для развития мыши плеча), брюшного пресе и ног статические) и изомстрические упражнения для развития мыши спины упражнения для развития мыши плеча), брюшного пресе и ног с татические) и изомстрические упражнения для развития мыши плеча), брюшного пресе и ног с татические) и изомстрические упражнения для развития мыши спины упражнения для развития мыши плеча), брюшного пресе и ног с татические от должнения для развития мыши плеча), брюшного пресе и ног совершенствование скоростно-силовых качеств развитие слювой выносливости, бет 1000 метров бет 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований  б1. Тесты физического контроля по изучеными видам  б2. Проведение комплекса упражнений на развитие силы выполняютельно-прикладной физической подготовки  б3. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы выполняютельные контрольных тестов по физической полготовке  б4. Итого за 8 семестр: - 366 Вето по дисшилине		координации движений.							
психофизических качеств (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).   39.   Риминическая гимнастика (девушки.) - комплекы агройки с различным темпом и нагрузкой - комплекы агройки с различным темпом и нагрузкой - комплекы агройки с различным темпом и нагрузкой - комплексы агройки с различных групп мыщи стретчинг упражнения зразлела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнения на различных группы мыши. Атмлетическая гимнастика (воноши.) - специальные силовые упражнения луп завития с отягощениями, с сопротивлением партнера, силя и лежа упражнения эля развития с и предплечья, - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыши стины упражнения для развития мыши стины упражнения для развития мыши плеча), брюшного пресса и ног оброжнения для развитам мышиы плеча), брюшного пресса и ног оброжнения для развитам мышиы плеча), брюшного пресса и ног оброжнения для развитам мышиы плеча), брюшного пресса и ног оброжнения для датический с детом должнения для датический гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической подготовки  61. Тесты физического контроля по изученным видам  62. Проведение комплекса утревней гигиением видам  63. Выхорной контроль проведение комплекса упражнений на развитие силы выпольнах тестов по физической подготовки  64. Итого за 8 семестр:  65. Веето по дисшилине  66. Весто по дисшилине		- упражнения на внимание.							
устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).		- упражнения для совершенствования							
1		психофизических качеств (эмоциональная							
1		устойчивость, способность противостоять							
59. Риммическая зимистика (девушки.) - комплексы саробики с различным темпом и нагрузкой - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц стретчинг упражнения из раздела «атлетическая лимпастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц имлеическая лимпастика фомошь.) - специальные силовые упражнения для мышц иси с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышценой силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышца, трапециевый на тразитие силовой выносливости, бет 14-16 ИЗ Т б - ТК Д двуглавам и		*							
- комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой   - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц.   - стретчиш.   - стретчи	59.								
пом и нагрузкой		` •							
- комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц.  Атлетическая гимнастика (нониц.) - специальные силовые упражнения для мышц писи с отягошениями, с сопротивлением партнера, силя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, с пециальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышца плеча), брюшного пресса и ног  брошного пресса и ног  бо. Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований  б1. Тесты физического контроля по изученным видам - свесической гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической подготовки  б3. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы выполнение контрольных тестов по физической подготовке  б4. Итого за 8 семестр:  б5. Всего по дисциплине   5-13  П3  Т  8  - ТК  Д  14-16  П3  Т  6  - ТК  Д  14-16  П3  Т  4  - РК  Т  П3  РИ  2  - ВыхК  3  Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольых тестов по физической подготовке  б4. Итого за 8 семестр:  5. Всего по дисциплине		* *							
отягощений) для различных групп мышц стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на развые группы мышц.  Атлетическая гимнастика (иноши.) - специальные силовые упражнения для мышц пси с отягопиениями, с сопротивлениям партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мыщи кити и предлаемя, с пециальные силовые (динамические и статические) и изометрические и статические) и изометрические и изометрические упражнения для развития мышец пины упражнения для развития мышеца правищеный для развития мышеца правидень и изометрические и отатические) и изометрические и правичения для развития мышеца правидень и изометрические и правидень и изометрические и правидень и изометрические и статические) и изометрические и правидень и изометрические и статические) и изометрические и правитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований  б1. Тесты физического контроля по изученным видам ний на развитие силовение комплекса утренней гитиенической гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической полготовки  б3. Выходной контроль проведение комплекса упражнений на развитие силы выполнение контрольных тестов по физической полготовки  б4. Итого за 8 семестр:  5. Всего по дисциплине		**							
- стретчинг упражнения из раздела «атлетическая гиннастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц клуговая тренировка с использованием упражнений на разные с использованием упражнений на разные с использованием упражнения для мышц пеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, с специальные силовые (динамические и статические) и изометрические и и пражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышценной силы рук (дельтовидная мышца плеча), брюшного пресса и ног  60. Дегкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований  61. Тесты физического контроля по изученным видам 62. Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической подготовки  63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке  64. Итого за 8 семестр: - 55. Всего по дисциплине									
- упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. Атлетическая гимнастика» (оноопи.) - специальные силовые упражнения для мышц шей с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышца плеча), брюниного пресса и ног брюниного пресса и ног видинам, трех и двуглавая мышцы плеча), брюниного пресса и ног видинам, трех и двуглавая мышцы плеча), брюниного пресса и ног видинам, трех и двуглавая мышцы плеча), брюниного пресса и ног видинам, трех и двуглавая мышцы плеча), брониного пресса и ног видинам, трех и двуглавая мышцы плеча), брониного пресса и ног видинам, трех и двуглавая мышцы плеча), брониного пресса и ног видинам, трех и двуглавая мышцы плеча), брониного подометров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований  61. Тесты физического контроля по изученным видам видам видеской гоимастики с элементами профессионально-прикладной физической подготовки  63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы выполнение контрольных тестов по физической подготовке выполнение контрол		,							
гимнастика» адаптируемые для женщин круговая трегировка с использованием упражнений на разные группів мыщи,  Атлетическая гимнастика (юноши.) - специальные силовые упражнения для мыщи ши с отягощениями, с сопротивлением партнера, силя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мыщи кисти и предплечья, с пециальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышеной силы рук (дельтовидная мышца плеча), брюшнюго пресса и ног   60.		*							
- круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. Анлленическая диманистики (вноши.) - специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, силя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног		• •							
упражнений на разные группы мышц.  Амленическая гимнастика (юноши.)  - специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа.  - упражнения для развития силы и гибко- сти мышц кисти и предплечья,  - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражне- ния для развития мышца, трапецие- видная, трех и двуглавая мышцы, трапецие- видная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног  60. Легкая атлетика:  - совершенствование скоростно-силовых качеств.  - развитие силовой выносливости, бег 1000 метров.  - бег 2000, 3000 м.  - освоение навыков судейства соревнова- ний  61. Тесты физического контроля по изучен- ным видам  62. Проведение комплекса утренней гигие- ным видам  63. Виходной контроль  - проведение комплекса упражнений на развитие силы  - выполнение компрольных тестов по фи- зической подготовке  64. Итого за 8 семестр:  65. Всего по дисциплине  5-13  ПЗ  Т  8  - ТК  Д  10  11  11  11  11  11  11  11  11		**							
Амленическая гимнастика (юноши.)									
- специальные силовые упражнения для мыщц шей с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мыщц кисти и предлечья, - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыщений силы рук (дельтовидная мыщца, трапециевидная, трех и двуглавая мыщцы плеча), брюшного пресса и ног    60.		* * **							
мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партиера, сидя и лежа.  - упражнения для развития силы и гибкости мыщи кисти и предплечья,  - специальные силовые (динамические и статические) и изомстрические упражнения для развития мышца спины.  - упражнения для развития мышца, трапециевидная, трем и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног  60. Легкая атлетика:  - совершенствование скоростно-силовых качеств.  - развитие силовой выносливости, бег 1000 метров.  - бег 2000, 3000 м.  - освоение навыков судейства соревнований  61. Тесты физического контроля по изученным видам  62. Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической подготовки  63. Выходной контроль  - проведение комплекса упражнений на развитие силы  - выполнение комплекса упражнений на уческой подготовке  64. Итого за 8 семестр:  - 36 -  - ТК д		` ,			_	_		FDX 6	
сопротивлением партнера, сидя и лежа упражнения для развития силы и гибкости мыщи кисти и предплечья, - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мыщиц спины упражнения для развития мыщиц спины упражнения для развития мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног		* *	5-13	П3	T	8	-	TK	Д
- упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья, - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины упражнения для развития мышца правение видная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног  60. Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований  61. Тесть физического контроля по изученным видам 62. Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической подтотовки  63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение комплекса упражнений на развитие силы - выстания и и и и и и и и и и и и и и и и и и									
сти мышц кисти и предплечья, - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног		сопротивлением партнера, сидя и лежа.							
- специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног  60.		- упражнения для развития силы и гибко-							
статические) и изометрические упражнения для развития мышца спины упражнения для развития мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног  60.		сти мышц кисти и предплечья,							
ния для развития мышц спины.       - упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног		- специальные силовые (динамические и							
ния для развития мышц спины.       - упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног		статические) и изометрические упражне-							
- упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапециевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног  60. Легкая атлетика:		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							
лы рук (дельтовидная мышца, трапецие- видная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног  60.		*							
Видная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног		* *							
брюшного пресса и ног       14-16       ПЗ Т 6       - ТК       Д         60. Легкая атлетика:									
60. Легкая атлетика:									
- совершенствование скоростно-силовых качеств развитие силовой выносливости, бег 1000 метров бег 2000, 3000 м освоение навыков судейства соревнований  61. Тесты физического контроля по изученным видам  62. Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической подготовки  63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке  64. Итого за 8 семестр:  65. Всего по дисциплине	60	•							
Качеств.   - развитие силовой выносливости, бег   1000 метров.   - бег 2000, 3000 м.   - освоение навыков судейства соревнований   14-16   ПЗ   Т   6   - ТК   Д     6   - ТК   Д   6	00.								
- развитие силовой выносливости, бег   1000 метров.   - бег 2000, 3000 м.   - освоение навыков судейства соревнований   - май и									
1000 метров.   14-16   113   1   0   - 1   1   1   1   1   1   1   1   1									
1000 метров.   - бег 2000, 3000 м.   - освоение навыков судейства соревнований			14-16	ПЗ	T	6	-	TK	Д
- освоение навыков судейства соревнований       8,15       Посты физического контроля по изученным видам       8,15       ПЗ       Т       4       -       РК       Т         62. Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической подготовки       17       ПЗ       РИ       2       -       ТК       Д         63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке       неполная неделя       -       ВыхК       3         64. Итого за 8 семестр:       36       -         65. Всего по дисциплине       328									. ,
ний       8,15       ПЗ       Т       4       -       РК       Т         62. Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической подготовки       17       ПЗ       РИ       2       -       ТК       Д         63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке       неполная неделя       -       ВыхК       3         64. Итого за 8 семестр:       36       -       -         65. Всего по дисциплине       328       -									
61. Тесты физического контроля по изученным видам       8,15       ПЗ       Т       4       -       РК       Т         62. Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической подготовки       17       ПЗ       РИ       2       -       ТК       Д         63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке       неполная неделя       -       ВыхК       3         64. Итого за 8 семестр:       36       -       -       328		3							
Ным видам									
62. Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической подготовки       17       ПЗ       РИ       2       -       ТК       Д         63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке       неполная неделя       -       ВыхК       3         64. Итого за 8 семестр:       36       -       328	61.		8 15	ПЗ	Т	4	_	РΚ	Т
нической гимнастики с элементами профессионально-прикладной физической подготовки       17       ПЗ       РИ       2       -       ТК       Д         63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке       неполная неделя       -       ВыхК       3         64. Итого за 8 семестр:       36       -       -       328			5,15	110	•	-		110	1
фессионально-прикладной физической подготовки  63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке  64. Итого за 8 семестр:  65. Всего по дисциплине	62.								
фессионально-прикладной физической подготовки  63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке  64. Итого за 8 семестр:  65. Всего по дисциплине		нической гимнастики с элементами про-	17	пэ	kIQ.	2		TK	π
63. Выходной контроль       - проведение комплекса упражнений на развитие силы       - неполная неделя       - ВыхК       3         -выполнение контрольных тестов по физической подготовке       36       -         64. Итого за 8 семестр:       36       -         65. Всего по дисциплине       328			1 /	113	LAI	2	-		Д
63. Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы - выполнение контрольных тестов по физической подготовке       неполная неделя       - ВыхК З         64. Итого за 8 семестр:       36 -         65. Всего по дисциплине       328									
- проведение комплекса упражнений на развитие силы -выполнение контрольных тестов по физической подготовке       неполная неделя       - ВыхК З         64. Итого за 8 семестр:       36 -         65. Всего по дисциплине       328	63.								
развитие силы -выполнение контрольных тестов по физической подготовке  64. Итого за 8 семестр:  65. Всего по дисциплине  1		•							
-выполнение контрольных тестов по фи- зической подготовке			неполная				_	ВыхК	3
зической подготовке       36         64. Итого за 8 семестр:       36         65. Всего по дисциплине       328		•	неделя					DDIAIX	,
64. Итого за 8 семестр:       36 -         65. Всего по дисциплине       328									
65. Всего по дисциплине 328	61					26			
		-					-		
Примечание:						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, 3 – 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 специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Автомобили и тракторы», 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)

			,	
$N_{\overline{0}}$	Наименование, ссылка для электрон-	Автор(ы)	Место издания,	Используется при
$\Pi/\Pi$	ного доступа или кол-во экземпляров в		издательство,	изучении разделов
	библиотеке		год	(из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Базовые и новые виды физкультурно-	Ш.3. Хуббиев,	СПб:СПбГУ,	
	спортивной деятельности с методикой	С.М. Лукина,	2018	
	тренировки: Учебное пособие	Т.Е. Коваль,		1-9
	http://znanium.com/bookread2.php?book=	Л.В. Ярчиков-		
	1000483	ская		
2.	Здоровье и физическая культура студен-	В.А. Бароненко,	Москва: Альфа-	
	та: учебное пособие	Л.А. Рапопорт.	М:, НИЦ ИН-	1-9
	http://znanium.com/bookread2.php?book=		ФРА-М, 2014	1-9
	<u>432358</u>			
3.	Элективные курсы по физической куль-	Мрочко О.Г.	Москва:Альтаир	
	туре и спорту. Общая физическая под-		MΓABT, 2018	
	готовка. Методические рекомендации:			1-9
	http://znanium.com/bookread2.php?book=			
	<u>1010174</u>			

# б) дополнительная литература

3.0	TT	<b>A</b> ( )	3.6	TT
$N_{\underline{0}}$	Наименование, ссылка для электрон-	Автор(ы)	Место издания,	Используется при
$\Pi/\Pi$	ного доступа или кол-во экземпляров в		издательство,	изучении разделов
	библиотеке		год	(из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура: учебно-	Ю.С. Филиппова	Москва: ИН-	
	методическое пособие		ФРА-М, 2019	1.0
	http://znanium.com/bookread2.php?book=			1-9
	993540			
2.	Физиология физкультурно-	Л.К. Караулова.	Москва: ИН-	
	оздоровительной деятельности: учеб-		ФРА-М, 2018	
	ник		-	1-9
	http://znanium.com/bookread2.php?book=			
	<u>976392</u>			
3.	Физическая культура и здоровый образ	О.В. Морозов,	Москва: ФЛИН-	
	жизни: учеб.пособие	В.О. Морозов.	TA, 2015.	1.0
	http://znanium.com/bookread2.php?book=	_		1-9
	<u>1036690</u>			

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

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

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

#### г) периодические издания

1.

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 данных, 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 <a href="http://read.sgau.ru/biblioteka/">http://read.sgau.ru/biblioteka/</a>
  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» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>. 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» <a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a> 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 «Znanium» <a href="http:// znanium.com">http:// znanium.com</a>
  Электронная библиотечная система «Znanium» 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» <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>. 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. <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>. 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 покрышкой, 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 указание 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 специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Автомобили и тракторы».

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

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

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)

- 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: <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/134200/#1">https://e.lanbook.com/reader/book/134200/#1</a>
- 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

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: <a href="https://znanium.com/read?id=359731">https://znanium.com/read?id=359731</a>

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

Заведующий кафедрой

(поличет)

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

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Общая физическая подготовка» на 2021/2022 учебный год:

- 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
- а) основная литература (библиотека СГАУ)
- Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. Москва: МИСИ МГСУ, 2021. 380 с. ISBN 978-5-7264-2862-8. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. <u>URL</u>: https://e.lanbook.com/book/179192

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «27» августа 2021 года (протокол № 1).

Заведующий кафедрой

(подпись)