

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 17.04.2023 15:26:43  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f01e1ba2172f735a12



## МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

### СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой «ФК»

*[Подпись]*  
«26» августа 2019 г.

### УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ИЗО и ДО

*[Подпись]* /Никишанов А.Н./  
«27» августа 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки

**35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура**

Направленность  
(профиль)

**Аквакультура**

Квалификация  
выпускника

**Бакалавр**

Нормативный срок  
обучения

**4 года**

Форма обучения

**Заочная**

**Разработчик(и): доцент, Скосырева Е.Н.**

*[Подпись]*  
(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 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура направленность (профиль) «Аквакультура», 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

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части)                                                                                                         | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                 |                                                                                                                                               | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | владеть                                                                                                                                                                                                                  |
| 1     | 2               | 3                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6                                                                                                                                                                                                                        |
| 1.    | ОК-8            | <i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физиче- | применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной | практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни. Навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях |

|  |  |  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | ского развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности | гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины

|                                   | Количество часов |                 |      |      |      |      |
|-----------------------------------|------------------|-----------------|------|------|------|------|
|                                   | Всего            | в т.ч. по годам |      |      |      |      |
|                                   |                  | 1               | 2    | 3    | 4    | 5    |
| Контактная работа – всего, в т.ч. | 328              | -               | 82   | 82   | 82   | 82   |
| <i>аудиторная работа:</i>         | 328              | -               | 82   | 82   | 82   | 82   |
| лекции                            | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| лабораторные                      | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| практические                      | 328              | -               | 82   | 82   | 82   | 82   |
| <i>промежуточная аттестация</i>   | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| <i>контроль</i>                   | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| Самостоятельная работа            | -                | -               | -    | -    | -    | -    |
| Форма итогового контроля          | -                | -               | зач. | зач. | зач. | зач. |
| Курсовой проект (работа)          | -                | -               | -    | -    | -    | -    |

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

| № п/п | Тема занятия.<br>Содержание | Неделя семестра | Контактная работа |                  |                  | Самостоятельная работа | Контроль знаний |       |
|-------|-----------------------------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------|-----------------|-------|
|       |                             |                 | Вид занятия       | Форма проведения | Количество часов |                        | Вид             | Форма |
| 1     | 2                           | 3               | 4                 | 5                | 6                | 7                      | 8               | 9     |

| 1      | 2                                                                                                                                                         | 3 | 4  | 5 | 6  | 7 | 8  | 9      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|----|---|----|--------|
| 2 курс |                                                                                                                                                           |   |    |   |    |   |    |        |
| 1.     | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта<br>Мониторинг функционального состояния организма.                                       |   | ПЗ | В | 2  | - | ВК | Т      |
| 2.     | <b>Лыжная подготовка:</b><br>-обучение и совершенствование попеременному двухшажному ходу<br>-обучение и совершенствование одновременному бесшажному ходу |   | ПЗ | Т | 16 | - | ТК | Д<br>Т |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 | 4  | 5 | 6  | 7 | 8  | 9      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|----|---|----|--------|
|    | -обучение и совершенствование подъему елочкой<br>-обучение и совершенствование одновременному одно-шажному ходу<br>-обучение и совершенствование торможение плугом<br>Прохождение дистанции 2 км<br>Игры «Эстафета с передачей палок»<br>Прохождение дистанции 3 км<br>-обучение и совершенствование подъему в гору скользящим шагом<br>-обучение и совершенствование повороту на месте махом<br>-обучение и совершенствование попеременному четырехшажному ходу<br>-обучение и совершенствование переходу с попеременных ходов на одновременный<br>Прохождение дистанции 5 км без учета времени<br>Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий<br>Прохождение дистанции 3 км с учетом времени<br>Освоение навыков судейства соревнований. Лыжные гонки |   |    |   |    |   |    |        |
| 3. | <b>Стрельба из пневматической винтовки:</b><br>- заряджение и разряжение стрелкового оружия<br>- отработка стабильности прицеливания<br>- подготовка к стрельбе из различных положений<br>- изучение приёмов стрельбы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | ПЗ | Т | 4  | - | ТК | Д<br>Т |
| 4. | <b>Плавание:</b><br>- обучение различным вариантам удержания тела на воде<br>- обучение технике работы ног кролем на груди, держась за бортик<br>- обучение технике работы рук при плавании кролем на груди, стоя в воде<br>- обучение технике стартового прыжка<br>- упражнения для мышц ног в технике плавания брассом<br>- обучение поворотам при плавании способом кроль на груди<br>- обучение технике плавания способом брасс<br>- обучение технике подводного плавания<br>- обучение технике работы ног в плавании кролем без помощи рук                                                                                                                                                                                                             |   | ПЗ | Т | 18 | - | ТК | Д<br>Т |
| 5. | <b>Спортивные игры баскетбол:</b><br>- обучение основным элементам техники баскетбола<br>- обучение технике владения мячом (занятие№1)<br>- обучение технике владения мячом» (занятие№2)<br>- обучение приемам ведения мяча различным способом<br>- обучение броскам в корзину-(занятие№1)<br>- обучение броскам в корзину-(занятие№2)<br>- техника защиты- (занятие№1)<br>- техника защиты- (занятие№2)<br>- техника защиты- (занятие№3)<br>- обучение приемам техники нападения<br>- основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-(занятие№1)<br>- основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-(занятие№2)<br>- основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-(занятие№3)                                                                           |   | ПЗ | Т | 20 | - | ТК | Д<br>Т |
| 6. | <b>Гимнастика:</b><br>-совершенствование выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, мост<br>- построение гимнастического комплекса с элементами выполнения: кувырки вперед, назад, колесо, стойки<br>- упражнения на брусьях: техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь<br>- акробатика<br>- комплекс упражнений для развития подвижности опор-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   | ПЗ | Т | 20 | - | ТК | Д<br>Т |

| 1      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 | 4  | 5  | 6  | 7 | 8    | 9      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|------|--------|
|        | но - двигательного аппарата (метод круговой тренировки)<br>- составление и проведение вольных упражнений из ранее пройденных элементов с предметами и без<br>- обучение технике лазания по канату-техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь<br>- составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений                                                                                                        |   |    |    |    |   |      |        |
| 7.     | Проведение комплексов физкультминуток, подвижных игр в своей учебной группе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д      |
| 8.     | Выходной контроль<br>- проведение комплекса упражнений на развитие ловкости, координации<br>-выполнение контрольных тестов по физической подготовке                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |    |    |    | - | ВыхК | З      |
| 9.     | Итого за 2 курс:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |    |    | 82 | - |      |        |
| 3 курс |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |    |    |    |   |      |        |
| 10.    | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта<br>Мониторинг функционального состояния организма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т      |
| 11.    | <b>Спортивные игры: баскетбол</b><br>- основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите-(занятие№1)<br>- основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите-(занятие№2)<br>- основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите-(занятие№3)<br>- формирование тактического мышления баскетболистов<br>- освоение навыков судейства соревнований.                                |   | ПЗ | Т  | 16 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 12.    | <b>Спортивные игры: волейбол</b><br>- обучение и совершенствование передачи сверху<br>- обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча<br>- обучение и совершенствование передачи снизу<br>- обучение и совершенствование нижней передачи над собой<br>- обучение и совершенствование нижнему приему мяча<br>- обучение и совершенствование отражение способом снизу волейбольных мячей набрасываемых партнером |   | ПЗ | Т  | 18 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 13.    | <b>Стрельба из пневматической винтовки:</b><br>- целеуказание различными способами,<br>- техника дыхания при стрельбе<br>- Проведения контрольных стрельб.                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | ПЗ | Т  | 4  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 14.    | <b>Плавание:</b><br>- обучение технике работы ног в плавание кролем на спине без помощи рук<br>- обучение технике работы ног в плавание брассом без помощи рук<br>- обучение технике работы рук плавание кролем без помощи ног<br>- обучение технике финиша<br>- обучение технике плавания дельфин<br>- освоение навыков судейства соревнований.                                                                                        |   | ПЗ | Т  | 12 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 15.    | <b>Гимнастика:</b><br>-низкоударная, высокоударная аэробика; степ-аэробика.; комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями; стретчинг. (девушки)<br>- комплекс упражнений для мышц рук, груди.<br>- комплекс упражнений для мышц живота, спины, ног. (юноши)<br>- комбинированные комплексы.                                                                                                                             |   | ПЗ | Т  | 14 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 16.    | <b>Легкая атлетика:</b><br>- обучение и совершенствование технике бега<br>- обучение и совершенствование технике прыжка в дли-                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   | ПЗ | Т  | 14 | - | ТК   | Д<br>Т |

| 1      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 4  | 5  | 6  | 7 | 8    | 9      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|------|--------|
|        | ну с места<br>- обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции<br>- обучение и совершенствование техники низкого старта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |    |    |    |   |      |        |
| 17.    | Проведение любой части занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д      |
| 18.    | Выходной контроль<br>- проведение комплекса упражнений на развитие гибкости<br>-выполнение контрольных тестов по физической подготовке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |    |    |    | - | ВыхК | 3      |
| 19.    | Итого за 3 курс:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |    | 82 | - |      |        |
| 4 курс |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |    |    |    |   |      |        |
| 20.    | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта<br>Мониторинг функционального состояния организма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т      |
| 21.    | <b>Легкая атлетика:</b><br>- совершенствование техники низкого старта<br>- совершенствование техники высокого старта<br>- развитие скоростно-силовых качеств<br>- обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м.<br>- кроссовая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   | ПЗ | Т  | 18 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 22.    | <b>Спортивные игры: волейбол</b><br>- обучение и совершенствование нападающему удару, подаче<br>- обучение действиям игрока в защите и нападении<br>- обучение передачи в парах<br>- обучение нападающего удара с собственного подброса<br>- обучение нападающего удара в прыжке с передачи партнера                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   | ПЗ | Т  | 20 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 23.    | <b>Ритмическая гимнастика (девушки.)</b><br>- стретчинг.<br>- упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.<br>- круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц.<br>- специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.<br>- составление и проведение комплекса производственной гимнастики<br><b>Атлетическая гимнастика (юноши.)</b><br>- специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.<br>- упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапецевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног.<br>- круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц.<br>- составление и проведение комплекса производственной гимнастики |   | ПЗ | Т  | 20 |   | ТК   | Д<br>Т |
| 24.    | <b>Спортивные игры с профессиональной направленностью:</b><br>- упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости.<br>- упражнения на ловкость рук.<br>- упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание.<br>- упражнения для развития быстроты движений и реакции.<br>- упражнения на реакцию выбора (быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных).<br>- упражнения для развития силы и ловкости кисти, предплечья и плеча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   | ПЗ | Т  | 20 |   | ТК   | Д<br>Т |

| 1      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 | 4  | 5  | 6  | 7 | 8    | 9      |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|------|--------|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития простой реакции, реакции слежения и реакции на движущийся объект.</li> <li>- упражнения для развития быстроты и координации движений.</li> <li>- упражнения на внимание.</li> <li>- упражнения для совершенствования психофизических качеств (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |    |    |    |   |      |        |
| 25.    | Проведение занятия по избранному виду спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д      |
| 26.    | Выходной контроль<br>-проведение комплекса упражнений на развитие выносливости<br>-выполнение контрольных тестов по физической подготовке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |    |    | - | ВыхК | З      |
| 27.    | Итого за 4 курс:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |    |    | 82 | - |      |        |
| 5 курс |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |    |    |    |   |      |        |
| 28.    | Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта<br>Мониторинг функционального тестирования организма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т      |
| 29.    | <b>Спортивные игры: волейбол</b><br>- обучение и совершенствование защитным действиям при блокировании<br>- обучение и совершенствование тактике подачи и нападения<br>- обучение и совершенствование командным действиям в защите<br>- обучение и совершенствование командным действиям в нападении<br>- освоение навыков судейства соревнований                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | ПЗ | Т  | 18 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 30.    | <b>Ритмическая гимнастика(девушки.)</b><br>- комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой<br>- комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц.<br><b>Атлетическая гимнастика(юноши.)</b><br>- специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа.<br>- упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   | ПЗ | Т  | 20 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 31.    | <b>Спортивные игры с профессиональной направленностью:</b><br>- упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   | ПЗ | Т  | 20 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 32.    | <b>Легкая атлетика:</b><br>- совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции<br>- освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов<br>- совершенствование техники низкого старта<br>- совершенствование техники высокого старта<br>- обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м.<br>- развитие скоростно-силовых качеств<br>- кроссовая подготовка<br>- обучение технике прыжка в длину с разбега<br>- обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину<br>- совершенствование скоростно-силовых качеств.<br>- развитие силовой выносливости, бег 1000 метров.<br>- бег 2000, 3000 м.<br>- освоение навыков судейства соревнований |   | ПЗ | Т  | 20 | - | ТК   | Д<br>Т |

| 1   | 2                                                                                                                                  | 3 | 4  | 5  | 6   | 7 | 8    | 9 |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|-----|---|------|---|
| 33. | Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП                                                                                         |   | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д |
| 34. | Выходной контроль<br>- проведение комплекса упражнений на развитие силы<br>-выполнение контрольных тестов по физической подготовке |   |    |    |     | - | ВыхК | 3 |
| 35. | Итого за 5 курс:                                                                                                                   |   |    |    | 82  | - |      |   |
| 36. | 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, 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 компетентного подхода в рамках направления подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура направленность (профиль) «Аквакультура», 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, залах СМО, на открытых спортивных площадках, лыжной базе, в 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<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=10004">http://znanium.com/bookread2.php?book=10004</a> | Ш.З. Хуббиев,<br>С.М. Лукина,<br>Т.Е. Коваль,<br>Л.В. Ярчиковская | СПб:СПбГУ,<br>2018               | 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                                              |
|       | <a href="#">83</a>                                                                                                                                     |                                                         |                                           |                                                |
| 2.    | Гимнастика. Методика преподавания : учебник<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=925772">http://znanium.com/bookread2.php?book=925772</a> | В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] | Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018 | 1 – 5                                          |

#### **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<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=993540">http://znanium.com/bookread2.php?book=993540</a>              | Ю.С. Филиппова  | Москва: ИНФРА-М, 2019            | 1-9                                            |
| 2.    | Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=976392">http://znanium.com/bookread2.php?book=976392</a> | Л.К. Караулова. | Москва: ИНФРА-М, 2018            | 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 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 <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](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 «Znaniy» [http:// znaniy.com](http://znaniy.com)  
Электронная библиотечная система «Znaniy» 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 баскетбольной фермой с пластиковым щитом и табло атаки, баскетбольными щитами, воротами для мини футбола , электронным табло, мячами футбольными ,баскетбольными и волейбольными , волейбольным комплектом (стойки, сетка, вышка) ,гимнастическими скамейками , гимнастическими матами и звукоусилительным комплектом PEAVEYEscort (1).

- бассейн, оснащённый досками для плавания;  
- зал СМО, оснащённый гимнастической стенкой и скамейками, мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками, гантелями гимнастическими ковриками, теннисным столом и ракетками;  
- зал для занятий дартсом, оснащённый мишенями, дротиками и гребным трена-

жером «Concept 2»;

- спортивно-стрелковый комплекс, оснащённый оружием, мишенями;
- спортивная площадка, оснащённая 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 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура направленность (профиль) «Аквакультура».*

## **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)