

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 28.10.2026 15:58:31
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и
инженерии имени Н. И. Вавилова»**

СОГЛАСОВАНО

И.О. заведующего кафедрой

Правкина Я.Ю./
« 15 » сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

Бакиров С.М./
« 11 » сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление
подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность
(профиль)

Электроснабжение

Квалификация
выпускника

Бакалавр

Нормативный срок
обучения

4 года

Форма обучения

заочная

Разработчик: доцент, Шишкина Т.Г.


(подпись)

Саратов 2026

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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение», дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выборам части, формируемой участниками образовательных отношений первого блока.

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 индикаторами достижениями компетенций

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

Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

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

			выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	ной и профессионально-прикладной физической культуры	ческой культуры; самостоятельно применяет их для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
--	--	--	---	--	--	---

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

	Объем дисциплины					
	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. 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
1 курс								
1.	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	Плавание: - обучение различным вариантам удержания тела на воде - обучение технике работы ног кролем на груди, держась за бортик - обучение технике работы рук при плавании кролем на груди, стоя в воде - обучение технике стартового прыжка		ПЗ	Т	18	-	ТК	Д Т

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц ног в технике плавания брассом - обучение поворотам при плавании способом кроль на груди - обучение технике плавания способом брасс - обучение технике подводного плавания - обучение технике работы ног в плавании кролем без помощи рук 							
3.	Спортивные игры: волейбол <ul style="list-style-type: none"> - 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 отражение способом снизу волейбольных мячей набрасываемых партнером 		ПЗ	Т	20	-	ТК	Д Т
4.	Спортивные игры баскетбол: <ul style="list-style-type: none"> - 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) - техника защиты- (занятие №1) - техника защиты- (занятие №2) - техника защиты- (занятие №3) - обучение приёмам техники нападения - основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-(занятие №1) - основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-(занятие №2) - основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-(занятие №3) 		ПЗ	Т	20	-	ТК	Д Т
5.	Гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> -совершенствование выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, мост - построение гимнастического комплекса с элементами выполнения: кувырки вперед, назад, колесо, стойки - упражнения на брусьях: техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь - акробатика - комплекс упражнений для развития подвижности опорно - двигательного аппарата (метод круговой тренировки) - составление и проведение вольных упражнений из ранее пройденных элементов с предметами и без - обучение технике лазания по канату-техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь - составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений 		ПЗ	Т	20	-	ТК	Д Т
6.	Проведение комплексов физкультурминуток, подвижных игр в своей учебной группе.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
7.	Выходной контроль <ul style="list-style-type: none"> - проведение комплекса упражнений на развитие ловкости, координации -выполнение контрольных тестов по физической подготовке 					-	ВыхК	3
8.	Итого за 2 курс:				82	-		
2 курс								
9.	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
10.	Спортивные игры: баскетбол		ПЗ	Т	18	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	- основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите-(занятие№1) - основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите-(занятие№2) - основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите-(занятие№3) - формирование тактического мышления баскетболистов - освоение навыков судейства соревнований.							Т
11.	Спортивные игры: волейбол - совершенствование передачи сверху в парах на удержании мяча - обучение и совершенствование передачи снизу - обучение и совершенствование нижней передачи над собой - совершенствование нижнему приему мяча обучение и совершенствование нападающему удару, подаче - обучение действиям игрока в защите и нападении		ПЗ	Т	18	-	ТК	Д Т
12.	Плавание: - обучение технике работы ног в плавании кролем на спине без помощи рук - обучение технике работы ног в плавании брассом без помощи рук - обучение технике работы рук плавании кролем без помощи ног - обучение технике финиша - обучение технике плавания дельфин - освоение навыков судейства соревнований.		ПЗ	Т	14	-	ТК	Д Т
13.	Гимнастика: -низкоударная, высокоударная аэробика; степ-аэробика.; комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями; стретчинг. (девушки) - комплекс упражнений для мышц рук, груди. - комплекс упражнений для мышц живота, спины, ног. (юноши) - комбинированные комплексы.		ПЗ	Т	14	-	ТК	Д Т
14.	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		ПЗ	Т	14	-	ТК	Д Т
15.	Проведение любой части занятия		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
16.	Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие гибкости -выполнение контрольных тестов по физической подготовке					-	ВыхК	З
17.	Итого за 3 курс:				82	-		
3 курс								
18.	Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
19.	Легкая атлетика: - совершенствование техники низкого старта - совершенствование техники высокого старта - развитие скоростно-силовых качеств - обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м. - кроссовая подготовка		ПЗ	Т	18	-	ТК	Д Т
20.	Спортивные игры: волейбол - обучение и совершенствование нападающему удару, подаче		ПЗ	Т	20	-	ТК	Д Т

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<ul style="list-style-type: none"> - обучение действиям игрока в защите и нападении - обучение передачи в парах - обучение нападающего удара с собственного подброса - обучение нападающего удара в прыжке с передачи партнера 							
21.	<p>Ритмическая гимнастика (девушки.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - стретчинг. - упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - составление и проведение комплекса производственной гимнастики <p>Атлетическая гимнастика (юноши.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины. - упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапецевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног. - круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц. - составление и проведение комплекса производственной гимнастики 		ПЗ	Т	20		ТК	Д Т
22.	<p>Спортивные игры с профессиональной направленностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости. - упражнения на ловкость рук. - упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание. - упражнения для развития быстроты движений и реакции. - упражнения на реакцию выбора (быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных). - упражнения для развития силы и ловкости кисти, предплечья и плеча. - упражнения для развития простой реакции, реакции слежения и реакции на движущийся объект. - упражнения для развития быстроты и координации движений. - упражнения на внимание. - упражнения для совершенствования психофизических качеств (эмоциональная устойчивость, способность противостоять стрессовым ситуациям). 		ПЗ	Т	20		ТК	Д Т
23.	Проведение занятия по избранному виду спорта		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
24.	<p>Выходной контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> -проведение комплекса упражнений на развитие выносливости -выполнение контрольных тестов по физической подготовке 					-	ВыхК	З
25.	Итого за 4 курс:				82	-		
4 курс								
26.	<p>Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта</p> <p>Мониторинг функционального тестирования организма.</p>		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
27.	<p>Спортивные игры: волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение и совершенствование защитным действиям при блокировании - обучение и совершенствование тактике подачи и нападения - обучение и совершенствование командным действиям в 		ПЗ	Т	18	-	ТК	Д Т

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	защите - обучение и совершенствование командным действиям в нападении - освоение навыков судейства соревнований							
28.	Ритмическая гимнастика(девушки.) - комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой - комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц. Атлетическая гимнастика(юноши.) - специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа. - упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья		ПЗ	Т	20	-	ТК	Д Т
29.	Спортивные игры с профессиональной направленностью: - упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств		ПЗ	Т	20	-	ТК	Д Т
30.	Легкая атлетика: - совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции - освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов - 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 - обучение технике прыжка в длину с разбега - обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину - совершенствование скоростно-силовых качеств. - развитие силовой выносливости, бег 1000 метров. - бег 2000, 3000 м. - освоение навыков судейства соревнований		ПЗ	Т	20	-	ТК	Д Т
31.	Проведение комплекса УГТ с элементами ППФП		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
32.	Выходной контроль - проведение комплекса упражнений на развитие силы -выполнение контрольных тестов по физической подготовке					-	ВыхК	З
33.	Итого за 5 курс:				82	-		
34.	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, З – зачет.

5. Образовательные технологии

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

Реализация компетентностного подхода в рамках направления подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электро-снабжение», 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, 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 Вавиловского университета):

№ 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.	Теория физической культуры и спорта. Практические занятия https://e.lanbook.com/book/370211	В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко	Санкт-Петербург : Лань, 2024	Все разделы
2.	Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка : учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/421808	В. А. Мезенцева, С. С. Петрова	Самара : СамГАУ, 2024	Все разделы
3.	Физическая культура и спорт : учебное пособие https://e.lanbook.com/book/514097	А. Н. Аксенова	Кемерово : КемГУ, 2025	Все разделы
4.	Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов педагогического вуза. https://e.lanbook.com/book/333209	А. С. Королев, О. Г. Барышникова	Санкт-Петербург : Лань, 2023	Все разделы

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.	Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Развитие координационных способностей : методические указания https://e.lanbook.com/book/482414	В. А. Мезенцева, С. С. Петрова, С. Н. Блинков	Самара : СамГАУ, 2025	Все разделы
2.	Методические основы дисциплины «Физическая культура»: учебное пособие https://e.lanbook.com/reader/book/136154/#1	Пягай, Л. П.	Омск : Омский ГАУ, 2020.	Все разделы
3.	Физическая культура : методические рекомендации по изучению курса дисциплины «Совершенствование общей физической подготовки студентов в ходе проведения учебных занятий» https://e.lanbook.com/reader/book/134200/#1	В. П. Пожидаев	Тверь : Тверская ГСХА, 2019	Все разделы

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

- Официальный сайт университета: <https://www.vavilovsar.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: 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 <https://www.vavilovsar.ru/biblioteka>

Базы данных содержат сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.) (доступ: с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

2. Электронная библиотечная система «Лань» <https://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 (доступ: после регистрации с компьютера университета с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

3. ЭБС IPR SMART <http://iprbookshop.ru>

ЭБС обеспечивает возможность работы с постоянно пополняемой базой лицензионных изданий (более 40000) по широкому спектру дисциплин – учебные, научные издания и периодика, представленные более 600 федеральными, региональными и вузовскими издательствами, научно-исследовательскими институтами и ведущими авторскими коллективами (доступ: после регистрации с компьютера университета с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

4. ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

Фонд ЭБС Znanium постоянно пополняется электронными версиями изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекциями книг и журналов других российских издательств, а также произведениями отдельных авторов (доступ: с любого компьютера, подключенного к сети Internet; свободная регистрация).

5. 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 ста-

тей и публикаций (доступ: с любого компьютера, подключенного к сети Internet; свободная регистрация).

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации имеются учебная аудитория № 46 с меловой доской, достаточным количеством посадочных мест и освещенностью. Для использования медиаресурсов имеется: переносной мультимедийный комплект (ноутбук, проектор, экран).

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются оснащённые оборудованием и техническими средствами обучения аудитории:

- игровой зал;
- бассейн;
- тренажерные залы;
- зал ЛФК;
- зал аэробики;
- зал борьбы;
- спортивная комплексная площадка.

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 06.04.2021 № 245 «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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение».

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

Методические указания по выполнению практических занятий не предусмотрены.

*Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры «Физическая культура»
«15» января 2026 года (протокол № 6).*