

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 25.04.2025 15:37:25  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e56e007f01e1ba2172f735a12



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Саратовский государственный аграрный университет**  
**имени Н. И. Вавилова»**

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

*[Signature]*  
«14» *сентя*

2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. декана факультета

*[Signature]*  
Попова О.М./  
«18» *сентя*

2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки

**19.03.02 Продукты питания из  
растительного сырья**

Направленность  
(профиль)

**Технология хлеба, кондитерских и  
макаронных изделий**

Квалификация  
выпускника

**Бакалавр**

Нормативный срок  
обучения

**4 года**

Форма обучения

**Заочная**

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

*[Signature]*  
(подпись)

**Саратов 2021**

## 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 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

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

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

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, 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> | <i>УК-7.1 Поддержание должно-го уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i> | содержание и направленность различных систем физических упражнений, их развивающую и оздоровительную эффективность, основы здорового образа жизни | рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физической подготовленности, состояние здоровья | средствами и методами развития физических качеств, укрепления здоровья для полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|       |                 |                                                                                                                                                 | <i>УК-7.2 Использование основ физической культуры для осознанного вы-</i>                                                                                                              | содержание и направленность различных систем физических упражне-                                                                                  | рационально выбирать физические упражнения, учитывая це-                                                                   | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического                                                            |

|  |  |  |                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | бора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | ний, их оздоровительную и развивающую эффективность, основы профессионально - прикладной физической подготовки, методику самостоятельных занятий | ли, мотивы, уровень физического развития, состояние здоровья, рационально распределять физическую нагрузку при выполнении различных двигательных действий | самосовершенствования, для успешной профессиональной деятельности, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление 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.<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      |
| 1 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 поперемен-                                               |                 | ПЗ                | Т                | 16               | -                      | ТК              | Д<br>Т |

| 1  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 | 4  | 5 | 6  | 7 | 8  | 9      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|----|---|----|--------|
|    | <p>ному двухшажному ходу</p> <p>-обучение и совершенствование одновременному бесшажному ходу</p> <p>-обучение и совершенствование подъему елочкой</p> <p>-обучение и совершенствование одновременному одношажному ходу</p> <p>-обучение и совершенствование торможение плугом</p> <p>Прохождение дистанции 2 км</p> <p>Игры «Эстафета с передачей палок»</p> <p>Прохождение дистанции 3 км</p> <p>-обучение и совершенствование подъему в гору скользящим шагом</p> <p>-обучение и совершенствование повороту на месте махом</p> <p>-обучение и совершенствование попеременному четырехшажному ходу</p> <p>-обучение и совершенствование переходу с попеременных ходов на одновременный</p> <p>Прохождение дистанции 5 км без учета времени</p> <p>Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий</p> <p>Прохождение дистанции 3 км с учетом времени</p> <p>Освоение навыков судейства соревнований.</p> <p>Лыжные гонки</p> |   |    |   |    |   |    |        |
| 3. | <p><b>Стрельба из пневматической винтовки:</b></p> <p>- заряджение и разряжение стрелкового оружия</p> <p>- отработка стабильности прицеливания</p> <p>- изготровка к стрельбе из различных положений</p> <p>- изучение приёмов стрельбы</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   | ПЗ | Т | 4  | - | ТК | Д<br>Т |
| 4. | <p><b>Плавание:</b></p> <p>- обучение различным вариантам удержания тела на воде</p> <p>- обучение технике работы ног кролем на груди, держась за бортик</p> <p>- обучение технике работы рук при плавании кролем на груди, стоя в воде</p> <p>- обучение технике стартового прыжка</p> <p>- упражнения для мышц ног в технике плавания брассом</p> <p>- обучение поворотам при плавании способом кроль на груди</p> <p>- обучение технике плавания способом брасс</p> <p>- обучение технике подводного плавания</p> <p>- обучение технике работы ног в плавание кролем без помощи рук</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   | ПЗ | Т | 18 | - | ТК | Д<br>Т |
| 5. | <p><b>Спортивные игры баскетбол:</b></p> <p>- обучение основным элементам техники баскетбола</p> <p>- обучение технике владения мячом (занятие№1)</p> <p>- обучение технике владения мячом» (занятие№2)</p> <p>- обучение приемам ведения мяча различными способом</p> <p>- обучение броскам в корзину-(занятие№1)</p> <p>- обучение броскам в корзину-(занятие№2)</p> <p>- техника защиты- (занятие№1)</p> <p>- техника защиты- (занятие№2)</p> <p>- техника защиты- (занятие№3)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ПЗ | Т | 20 | - | ТК | Д<br>Т |

| 1      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 | 4  | 5  | 6  | 7 | 8    | 9      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|------|--------|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение приёмам техники нападения</li> <li>- основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-(занятие№1)</li> <li>- основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-(занятие№2)</li> <li>- основы тактики в баскетболе. Тактика нападения-(занятие№3)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |    |    |    |   |      |        |
| 6.     | <b>Гимнастика:</b><br>-совершенствование выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, мост<br>- построение гимнастического комплекса с элементами выполнения: кувырки вперёд, назад, колесо, стойки<br>- упражнения на брусьях: техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь<br>- акробатика<br>- комплекс упражнений для развития подвижности опорно - 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 |   | ПЗ | Т  | 20 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 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 | 3      |
| 9.     | Итого за 1 курс:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |    |    | 82 | - |      |        |
| 2 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 набра-                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   | ПЗ | Т  | 18 | - | ТК   | Д<br>Т |

| 1      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3 | 4  | 5  | 6  | 7 | 8    | 9      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|------|--------|
|        | сываемых партнером                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |    |    |   |      |        |
| 13.    | <b>Стрельба из пневматической винтовки:</b><br>- целеуказание различными способами,<br>- техника дыхания при стрельбе<br>- Проведение 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, ьвысокоударная аэробика;<br>степ-аэробика.; комплексы силовых упражне-<br>ний без отягощений и с отягощениями; стрет-<br>чинг. (девушки)<br>- комплекс упражнений для мышц рук, груди.<br>- комплекс упражнений для мышц живота,<br>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 длину с места<br>- обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции<br>- обучение и совершенствование технике низкого старта                                                                            |   | ПЗ | Т  | 14 | - | ТК   | Д<br>Т |
| 17.    | Проведение любой части занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д      |
| 18.    | Выходной контроль<br>- проведение комплекса упражнений на разви-<br>тие гибкости<br>-выполнение контрольных тестов по физиче-<br>ской подготовке                                                                                                                                                                                                 |   |    |    |    | - | ВыхК | З      |
| 19.    | Итого за 2 курс:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |    |    | 82 | - |      |        |
| 3 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 нападающе-<br>му удару, подаче<br>- обучение действиям игрока в защите и напа-<br>дении<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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   | ПЗ | Т  | 20 |   | ТК   | Д      |

| 1      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3 | 4  | 5  | 6  | 7 | 8    | 9      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|----|---|------|--------|
|        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- стретчинг.</li> <li>- упражнения из раздела «атлетическая гимнастика» адаптируемые для женщин.</li> <li>- круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц.</li> <li>- специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.</li> <li>- составление и проведение комплекса производственной гимнастики</li> </ul> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные силовые (динамические и статические) и изометрические упражнения для развития мышц спины.</li> <li>- упражнения для развития мышечной силы рук (дельтовидная мышца, трапецевидная, трех и двуглавая мышцы плеча), брюшного пресса и ног.</li> <li>- круговая тренировка с использованием упражнений на разные группы мышц.</li> <li>- составление и проведение комплекса производственной гимнастики</li> </ul> |   |    |    |    |   |      | Т      |
| 24.    | <p><b>Спортивные игры с профессиональной направленностью:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с мячом, направленные на развитие общей ловкости.</li> <li>- упражнения на ловкость рук.</li> <li>- упражнения, развивающие точность движений, глазомер и внимание.</li> <li>- упражнения для развития быстроты движений и реакции.</li> <li>- упражнения на реакцию выбора (быстрый выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных).</li> <li>- упражнения для развития силы и ловкости кисти, предплечья и плеча.</li> <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>                            |   | ПЗ | Т  | 20 |   | ТК   | Д<br>Т |
| 25.    | Проведение занятия по избранному виду спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д      |
| 26.    | <p>Выходной контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проведение комплекса упражнений на развитие выносливости</li> <li>-выполнение контрольных тестов по физической подготовке</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |    |    |    | - | ВыхК | З      |
| 27.    | Итого за 3 курс:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |    |    | 82 | - |      |        |
| 4 курс |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |    |    |    |   |      |        |
| 28.    | <p>Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта</p> <p>Мониторинг функционального тестирования организма.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т      |
| 29.    | <p><b>Спортивные игры: волейбол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование защитным действиям при блокировании</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | ПЗ | Т  | 18 | - | ТК   | Д<br>Т |

| 1   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 | 4  | 5  | 6   | 7 | 8    | 9      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----|-----|---|------|--------|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование тактике подачи и нападения</li> <li>- обучение и совершенствование командным действиям в защите</li> <li>- обучение и совершенствование командным действиям в нападении</li> <li>- освоение навыков судейства соревнований</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |    |    |     |   |      |        |
| 30. | <b>Ритмическая гимнастика(девушки.)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы аэробики с различным темпом и нагрузкой</li> <li>- комплексы силовых упражнений (без отягощений) для различных групп мышц.</li> </ul> <b>Атлетическая гимнастика(юноши.)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные силовые упражнения для мышц шеи с отягощениями, с сопротивлением партнера, сидя и лежа.</li> <li>- упражнения для развития силы и гибкости мышц кисти и предплечья</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   | ПЗ | Т  | 20  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 31. | <b>Спортивные игры с профессиональной направленностью:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения направленные на развитие профессионально важных качеств</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   | ПЗ | Т  | 20  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 32. | <b>Легкая атлетика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции</li> <li>- освоение тренировочных программ и методов подготовки для начинающих бегунов</li> <li>- совершенствование техники низкого старта</li> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м.</li> <li>- развитие скоростно-силовых качеств</li> <li>- кроссовая подготовка</li> <li>- обучение технике прыжка в длину с разбега</li> <li>- обучение и совершенствование технике и подбора разбега и отталкивания прыжка в длину</li> <li>- совершенствование скоростно-силовых качеств.</li> <li>- развитие силовой выносливости, бег 1000 метров.</li> <li>- бег 2000, 3000 м.</li> <li>- освоение навыков судейства соревнований</li> </ul> |   | ПЗ | Т  | 20  | - | ТК   | Д<br>Т |
| 33. | Проведение комплекса УГГ с элементами ППФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д      |
| 34. | Выходной контроль <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение комплекса упражнений на развитие силы</li> <li>-выполнение контрольных тестов по физической подготовке</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |    |    |     | - | ВыхК | З      |
| 35. | Итого за 4 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, З – 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 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий», 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, 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=1000483">http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483</a> | Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская | СПб:СПбГУ, 2018                  | 1-9                                            |
| 2.    | 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: ИН-ФРА-М, 2019           | 1-9                                            |

### б) дополнительная литература

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке                                                                                              | Автор(ы)     | Место издания, издательство, год | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                              | 3            | 4                                | 5                                              |
| 1.    | Методические основы дисциплины «Физическая культура»: учебное пособие<br><a href="https://e.lanbook.com/reader/book/136154/#1">https://e.lanbook.com/reader/book/136154/#1</a> | Пягай, Л. П. | Омск : Омский ГАУ, 2020.         | 1-8                                            |

| № 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                                              |
| 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: ИН-ФРА-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 «Znanium» [http:// znanium.com](http://znanium.com)

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» <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 тренажером «Concept 2»;
- спортивно-стрелковый комплекс, оснащённый оружием, мишенями;
- спортивная площадка ,оснащённая воротами для мини-футбола.

## **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 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья направленность (профиль) «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий».*

## **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»  
«17» мая 2021 года (протокол № 12).*