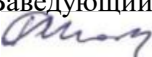


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Алексеева Инна Сергеевна  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 03.07.2025 17:38:08  
Уникальный программный ключ:  
e243e984ef11b4161e3d084a4a4a8509b60756

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
 Р.Р. Магомедов  
протокол № 9  
от 06.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Общая физическая подготовка**

(наименование учебной дисциплины)

**Уровень основной образовательной программы**

бакалавриат

**Направление(я) подготовки (специальность)**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Форма обучения**

очная

**Срок освоения**

5 лет 0 месяцев

**Кафедра**

физического воспитания и адаптивной физической культуры

**Год начала  
подготовки**

2024

Ставрополь, 2025 г.

Программу составил(-и): кандидат педагогических наук, профессор, Хагай В.С.

Рабочая программа дисциплины "Общая физическая подготовка" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

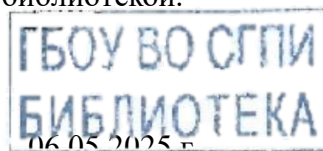
Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного учёным советом вуза от 25.04.2024, протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от 06.05.2025 г., протокол № 9 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины: является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.03.ДВ.01

### 3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Физическая культура и спорт

### 3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Методика экологического образования в организациях дополнительного образования

Психофизиология

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Код и наименование компетенции                                                    | Код и наименование индикатора достижения компетенции                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для</b> | <b>УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического</b> |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>знать:</b><br>УК-7.1 основные принципы, средства и методы физической культуры<br>УК-7.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | <b>уметь:</b><br>УК-7.1 формулировать конкретные задачи физической культуры в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий<br>УК-7.2 оценивать эффективность | <b>владеть:</b><br>УК-7.1 определения уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>УК-7.2 владения технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, комплексами физических упражнений с учетом их |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                           |                                                                                                                    |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | занятий, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения | воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные (-ых) единиц (-ы) (328), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>( <b>&lt;Курс&gt;.&lt;Се<br/>местр на<br/>курсе&gt;</b> ) | <b>2 (1.2)</b> |      | <b>3 (2.1)</b> |    | <b>4 (2.2)</b> |      | <b>5 (3.1)</b> |    | <b>6 (3.2)</b> |      | Итого |       |
|----------------------------------------------------------------------|----------------|------|----------------|----|----------------|------|----------------|----|----------------|------|-------|-------|
| Недель                                                               | 18             |      | 16 3/6         |    | 11             |      | 13 2/6         |    | 10 3/6         |      |       |       |
| Вид занятий                                                          | УП             | РП   | УП             | РП | УП             | РП   | УП             | РП | УП             | РП   | УП    | РП    |
| Практические                                                         | 32             | 32   | 32             | 32 | 32             | 32   | 32             | 32 | 36             | 36   | 164   | 164   |
| Контактная работа<br>(Эк, Зч, ЗчО)                                   | 0,3            | 0,3  |                |    | 0,3            | 0,3  |                |    | 0,3            | 0,3  | 0,9   | 0,9   |
| В том числе в<br>форме<br>практ.подготовки                           | 32,3           |      | 32             |    | 32,3           |      | 32             |    | 36,3           |      | 164,9 |       |
| Итого ауд.                                                           | 32             | 32   | 32             | 32 | 32             | 32   | 32             | 32 | 36             | 36   | 164   | 164   |
| Контактная работа                                                    | 32,3           | 32,3 | 32             | 32 | 32,3           | 32,3 | 32             | 32 | 36,3           | 36,3 | 164,9 | 164,9 |
| Сам. работа                                                          | 31,7           | 31,7 | 32             | 32 | 31,7           | 31,7 | 32             | 32 | 35,7           | 35,7 | 163,1 | 163,1 |
| Итого                                                                | 64             | 64   | 64             | 64 | 64             | 64   | 64             | 64 | 72             | 72   | 328   | 328   |

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                               | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции     | Литература | Примечание |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|------------------|------------|------------|
|             | Раздел 1. Общая физическая подготовка                                   |                |       |                  |            |            |
| 1.1         | /Тема/                                                                  | 2              | 0     |                  |            |            |
| 1.2         | Упражнения на развитие гибкости /Пр/                                    | 2              | 6     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.3         | Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/       | 2              | 6     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.4         | Упражнения на развитие выносливости /Пр/                                | 2              | 6     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.5         | Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/                        | 2              | 6     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.6         | Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/ | 2              | 8     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |
| 1.7         | Упражнения на развитие гибкости /Ср/                                    | 2              | 6     | УК-7.1<br>УК-7.2 |            |            |

|      |                                                                         |   |     |                  |  |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------|---|-----|------------------|--|--|
| 1.8  | Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/       | 2 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.9  | Упражнения на развитие выносливости /Ср/                                | 2 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.10 | Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/                        | 2 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.11 | Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/ | 2 | 7,7 | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.12 | Зачёт /КПА/                                                             | 2 | 0,3 | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.13 | /Тема/                                                                  | 3 | 0   |                  |  |  |
| 1.14 | Упражнения на развитие гибкости /Пр/                                    | 3 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.15 | Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/       | 3 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.16 | Упражнения на развитие выносливости /Пр/                                | 3 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.17 | Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/                        | 3 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.18 | Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/ | 3 | 8   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.19 | Упражнения на развитие гибкости /Ср/                                    | 3 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.20 | Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/       | 3 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.21 | Упражнения на развитие выносливости /Ср/                                | 3 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.22 | Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/                        | 3 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.23 | Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/ | 3 | 8   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.24 | /Тема/                                                                  | 4 | 0   |                  |  |  |
| 1.25 | Упражнения на развитие гибкости /Пр/                                    | 4 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.26 | Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/       | 4 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.27 | Упражнения на развитие выносливости /Пр/                                | 4 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |

|      |                                                                         |   |     |                  |  |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------|---|-----|------------------|--|--|
| 1.28 | Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/                        | 4 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.29 | Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/ | 4 | 8   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.30 | Упражнения на развитие гибкости /Ср/                                    | 4 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.31 | Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/       | 4 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.32 | Упражнения на развитие выносливости /Ср/                                | 4 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.33 | Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/                        | 4 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.34 | Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/ | 4 | 7,7 | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.35 | Зачёт /КПА/                                                             | 4 | 0,3 | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.36 | /Ср/                                                                    | 4 | 0   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.37 | /Тема/                                                                  | 5 | 0   |                  |  |  |
| 1.38 | Упражнения на развитие гибкости /Пр/                                    | 5 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.39 | Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/       | 5 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.40 | Упражнения на развитие выносливости /Пр/                                | 5 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.41 | Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/                        | 5 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.42 | Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/ | 5 | 8   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.43 | Упражнения на развитие гибкости /Ср/                                    | 5 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.44 | Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/       | 5 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.45 | Упражнения на развитие выносливости /Ср/                                | 5 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.46 | Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/                        | 5 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.47 | Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/ | 5 | 8   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.48 | /Тема/                                                                  | 6 | 0   |                  |  |  |

|      |                                                                         |   |     |                  |  |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------|---|-----|------------------|--|--|
| 1.49 | Упражнения на развитие гибкости /Пр/                                    | 6 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.50 | Упражнения на совершенствование координационных способностей /Пр/       | 6 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.51 | Упражнения на развитие выносливости /Пр/                                | 6 | 8   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.52 | Упражнения на развитие силовых способностей /Пр/                        | 6 | 8   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.53 | Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Пр/ | 6 | 8   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.54 | Упражнения на развитие гибкости /Ср/                                    | 6 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.55 | Упражнения на совершенствование координационных способностей /Ср/       | 6 | 8   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.56 | Упражнения на развитие выносливости /Ср/                                | 6 | 8   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.57 | Упражнения на развитие силовых способностей /Ср/                        | 6 | 6   | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.58 | Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей /Ср/ | 6 | 7,7 | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |
| 1.59 | Зачёт /КПА/                                                             | 6 | 0,3 | УК-7.1<br>УК-7.2 |  |  |

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

## 7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

| Уровень сформированности компетенции         |                                                       |                                                    |                                           |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| не сформирована                              | сформирована частично                                 | сформирована в целом                               | сформирована полностью                    |
| «Не зачтено»                                 | «Зачтено»                                             |                                                    |                                           |
| «Неудовлетворительно»                        | «Удовлетворительно»                                   | «Хорошо»                                           | «Отлично»                                 |
| Описание критериев оценивания                |                                                       |                                                    |                                           |
| Обучающийся демонстрирует:<br>- существенные | Обучающийся демонстрирует:<br>- знания теоретического | Обучающийся демонстрирует:<br>- знание и понимание | Обучающийся демонстрирует:<br>- глубокие, |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>пробелы в знаниях учебного материала;</p> <p>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</p> <p>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p> | <p>материала;</p> <p>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</p> <p>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</p> <p>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</p> | <p>основных вопросов контролируемого объема программного материала;</p> <p>- твердые знания теоретического материала.</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p> | <p>всесторонние и аргументированные знания программного материала;</p> <p>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 9.1. Рекомендуемая литература

#### 9.1.1. Основная литература

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.1.1 | Лавриненко Н. И., Калинина Т. В. Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся очной и заочной формы обучения. - Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2021. - 119 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/186428">https://e.lanbook.com/book/186428</a> |
| Л.1.2 | Ермакова М. А., Ляшенко А. А., Четвергова А. И. Учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям по дисциплине «Общая физическая подготовка». Часть I [Электронный ресурс]:. - Оренбург: ОрГМУ, 2020. - 164 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/176350">https://e.lanbook.com/book/176350</a>         |
| Л.1.3 | Таланцева В. К., Пестряева Л. Ш. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт». Часть I [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Чебоксары: ЧГСХА, 2017. - 148 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/139081">https://e.lanbook.com/book/139081</a>                                                |
| Л.1.4 | Таланцева В. К., Пестряева Л. Ш. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт». Часть II [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Чебоксары: ЧГСХА, 2017. - 178 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/139082">https://e.lanbook.com/book/139082</a>                                               |

#### 9.1.2. Дополнительная литература

|       |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.2.1 | Блинков С. Н., Мезенцева В. А., Ишкина О. А. Общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: методические указания. - Самара: СамГАУ, 2019. - 39 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/123595">https://e.lanbook.com/book/123595</a> |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

|                                                                                           |                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЭБС «Лань»                                                                                | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>                                                                                                         |
| Национальная электронная библиотека (НЭБ)                                                 | <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>                                                                                                                 |
| ЭБС «Юрайт»                                                                               | <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>                                                                                                                   |
| ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен                     | <a href="https://magazines.gorky.media">https://magazines.gorky.media</a>                                                                                         |
| «Электронная библиотека ИМЛИ РАН»                                                         | <a href="http://biblio.imli.ru">http://biblio.imli.ru</a>                                                                                                         |
| «Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)                                        | <a href="http://lib.pushkinskijdom.ru">http://lib.pushkinskijdom.ru</a>                                                                                           |
| Научный архив                                                                             | <a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>                                                                                                     |
| ЭБС «Педагогическая библиотека»                                                           | <a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>                                                                                                                   |
| ЭБС «Айбукс.ру»                                                                           | <a href="https://www.ibooks.ru">https://www.ibooks.ru</a>                                                                                                         |
| Научная электронная библиотека eLibrary.ru                                                | <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>                                                                                                             |
| ЭБС Буконлайн                                                                             | <a href="https://bookonline.ru">https://bookonline.ru</a>                                                                                                         |
| Научная электронная библиотека «Киберленинка»                                             | <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>                                                                                                   |
| Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа | <a href="http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html">http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html</a> |
| Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа                                 | <a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>                               |

### 10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|                                                |                                                                         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Университетская информационная система РОССИЯ  | <a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>         |
| Единое окно доступа к образовательным ресурсам | <a href="http://window.edu.ru/catalog">http://window.edu.ru/catalog</a> |

|                                                                                                  |                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Словари и энциклопедии                                                                           | <a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>                 |
| Педагогическая мастерская «Первое сентября»                                                      | <a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>                     |
| Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов                                          | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Национальная платформа «Открытое образование»                                                    | <a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>                           |
| Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»                                      | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> |
| Российское образование. Федеральный портал                                                       | <a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>                                     |
| Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования                | <a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>                               |
| Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив» | <a href="https://научныйархив.рф">https://научныйархив.рф</a>                 |
| Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»                                 | <a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>                     |

#### 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

4. Программа тестирования Айрен.