

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Позябин Сергей Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.11.2025 20:44:29
Уникальный программный ключ:
7e7751705ad67ae2d6295985e6e9170fe0ad024c

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия ветеринарной медицины и
биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиМП



П.Н. Абрамов
2025 г.

Кафедра
наименование кафедры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая физическая подготовка

Направление подготовки
36.03.02 Зоотехния

профиль подготовки
Нутрициология и благополучие животных

уровень высшего образования
бакалавриат

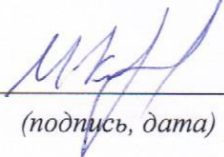
форма обучения: очная / очно-заочная

год набора: 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ

- ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 972 от «22» сентября 2017 г. (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации «12» октября 2017 г., регистрационный № 48536);
- основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния.

РАЗРАБОТЧИКИ:

Заведующий кафедрой (должность)	 (подпись, дата)	О.В. Антипов (ФИО)
Доцент (должность)	 (подпись, дата)	В.Е. Луцук (ФИО)
Преподаватель (должность)	 (подпись, дата)	М.В. Куликова (ФИО)

РЕЦЕНЗЕНТ:

Доцент кафедры спортивных
дисциплин ФГАОУ ВО
«Государственный
университет просвещения»,
к.п.н., доцент,

 (подпись, дата)	В.А. Иванов (ФИО)
---	----------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

- на заседании кафедры физического воспитания

Протокол заседания № 8 от «12» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой

(должность)


(подпись, дата)

О.В. Антипов

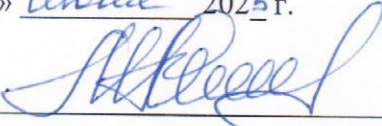
(ФИО)

- на заседании Учебно-методической комиссии факультета зоотехнологий и агробизнеса

Протокол заседания № 10 от «16» июня 2025 г.

Председатель комиссии

(должность)


(подпись, дата)

Г.В. Мкртчян

(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник учебно-методического управления

(должность)

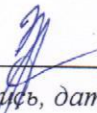

(подпись, дата)

Т.В. Лепехина

(ФИО)

Руководитель сектора обеспечения качества образования

(должность)


(подпись, дата)

Е.Л. Завьялова

(ФИО)

Декан факультета зоотехнологий и агробизнеса

(должность)

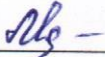

(подпись, дата)

А.А. Васильев

(ФИО)

Директор библиотеки

(должность)


(подпись, дата)

Н.А. Москвитина

(ФИО)

ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В ТЕКСТЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. ОПОП – основная профессиональная образовательная программа
2. УК – универсальная компетенция
3. ОПК – общепрофессиональная компетенция
4. ПК – профессиональная компетенция
5. з.е. – зачетная единица
6. ФГОС ВО – федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
7. РПД – рабочая программа дисциплины
8. ФОС – фонд оценочных средств
9. СР – самостоятельная работа

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся базовых знаний, практических умений и навыков по использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния профиль подготовки «Нутрициология и благополучие животных» (уровень высшего образования: бакалавриат) элективная дисциплина Б1.О.28.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части первого блока.

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

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 (-ий), представленных в табл. 1

Таблица 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
1.	УК-7-Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учётом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни с использованием информационно-коммуникационных технологий	Знать: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учётом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни с использованием информационно-коммуникационных технологий
		ИД-2 _{УК-7} Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки;	Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки;

		выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма с использованием информационно-коммуникационных технологий	выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма с использованием информационно-коммуникационных технологий
		ИД-З _{ук-7} Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приёмами пропаганды здорового образа жизни с использованием информационно-коммуникационных технологий	Владеть: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приёмами пропаганды здорового образа жизни с использованием языка.

4. ОБЪЁМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего, час.	Очная форма обучения				
		семестр				
		2	3	4	5	6
Общий объем дисциплины	328					
Контактная работа (аудиторная):	328	72	72	72	56	56
лекции	-	-	-	-	-	-
занятия семинарского типа, в том числе:	328	72	72	72	56	56
практические занятия, включая коллоквиумы	328	72	72	72	56	56
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-
другие виды контактной работы	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся:	-	-	-	-	-	-
изучение теоретического курса	-	-	-	-	-	-
выполнение домашних заданий (РГР, решение задач, реферат, эссе и другое)	-	-	-	-	-	-
курсовое проектирование	-	-	-	-	-	-
другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация:	0	0	0	0	0	0
зачет	+	+	+	+	+	+
зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-
экзамен	-	-	-	-	-	-
другие виды промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего, час.	Очно-заочная форма обучения				
		семестр				
		2	3	4	5	6
Общий объем дисциплины	328	72	72	72	56	56
Контактная работа (аудиторная):	11,5	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
лекции	-	-	-	-	-	-
занятия семинарского типа, в том числе:	-	-	-	-	-	-
практические занятия, включая коллоквиумы	-	-	-	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-
другие виды контактной работы	11,5	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
Самостоятельная работа обучающихся:	316,5	69,7	69,7	69,7	53,7	53,7
изучение теоретического курса	-	-	-	-	-	-
выполнение домашних заданий (РГР, решение задач, реферат, эссе и другое)	316,5	69,7	69,7	69,7	53,7	53,7
курсовое проектирование	-	-	-	-	-	-
другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация:	0	0	0	0	0	0
зачет	+	+	+	+	+	+
зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-
экзамен	-	-	-	-	-	-
другие виды промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Разделы дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№ раздела	Наименование раздела	Очная форма				ИДК
		Лекции, час.	Занятия семинарского типа, час.		СР, час.	
			Практические занятия, коллоквиумы	Лабора- торные занятия		
1	Введение в предмет	-	2	-	-	ИД-1
2	Лыжная подготовка	-	12	-	-	ИД-1
3	Атлетическая гимнастика	-	10	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.	Спортивные игры. Баскетбол	-	26	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5.	Легкая атлетика	-	22	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
	Итого за 2-ой семестр	-	72	-	-	-

1	Вводное занятие. Техника безопасности.	-	2	-	-	ИД-1
2	Легкая атлетика	-	16	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3	Атлетическая и спортивно-прикладная гимнастика	-	16	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4	Спортивные игры. Баскетбол	-	20	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5	Единоборства	-	18	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
	Итого за 3-ой семестр	-	72	-	-	-
1.	Лыжная подготовка	-	14	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2.	Атлетическая гимнастика	-	10	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.	Спортивные игры. Футбол	-	26	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.	Легкая атлетика	-	14	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5.	Пляжный волейбол	-	8	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
	Итого за 4-ой семестр	-	72	-	-	-
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	-	2	-	-	ИД-1, ИД-2
2.	Легкая атлетика	-	12	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.	Атлетическая гимнастика	-	12	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.	Спортивные игры. Волейбол.	-	12	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5.	Единоборства	-	8	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
6	Настольный теннис	-	10	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
	Итого за 5-ой семестр	-	56	-	-	-
1.	Настольный теннис	-	12	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2.	Атлетическая гимнастика	-	20	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.	Легкая атлетика	-	12	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.	Пляжный волейбол	-	8	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5.	Подвижные игры	-	4	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
	Итого за 6-ой семестр	-	56	-	-	-
	Итого	-	328	-	-	-

Очно-заочная форма обучения

№ раздела	Наименование раздела	Очно-заочная форма обучения				ИДК
		Лекции, час.	Занятия семинарского типа, час.		СР, час.	
			Практические занятия, коллоквиумы	Лабора- торные занятия		
1	Введение в предмет	-	-	-	2	ИД-1
2	Лыжная подготовка	-	-	-	10	ИД-1
3	Атлетическая гимнастика	-	-	-	10	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.	Спортивные игры. Баскетбол	-	-	-	27,7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5.	Легкая атлетика	-	-	-	20	ИД-1, ИД-2, ИД-3
	Итого за 2-ой семестр	-	-	-	69,7	-
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	-	-	-	2	ИД-1
2	Легкая атлетика	-	-	-	20	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3	Атлетическая и спортивно-прикладная гимнастика	-	-	-	20	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4	Спортивные игры. Баскетбол	-	-	-	20	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5	Единоборства	-	-	-	7,7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
	Итого за 3-ой семестр	-	-	-	69,7	-
1.	Лыжная подготовка	-	-	-	10	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2.	Атлетическая гимнастика	-	-	-	20	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.	Спортивные игры. Футбол	-	-	-	20	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.	Легкая атлетика	-	-	-	10	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5.	Пляжный волейбол	-	-	-	9,7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
	Итого за 4-ой семестр	-	-	-	69,7	-
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	-	-	-	2	ИД-1, ИД-2
2.	Легкая атлетика	-	-	-	11,7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.	Атлетическая гимнастика	-	-	-	10	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.	Спортивные игры. Волейбол.	-	-	-	10	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5.	Единоборства	-	-	-	10	ИД-1, ИД-2, ИД-3
6	Настольный теннис	-	-	-	10	ИД-1, ИД-2, ИД-3

	Итого за 5-ой семестр	-	-	-	53,7	-
1.	Настольный теннис	-	-	-	10	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2.	Атлетическая гимнастика	-	-	-	10	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3.	Легкая атлетика	-	-	-	10	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.	Пляжный волейбол	-	-	-	10	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5.	Подвижные игры	-	-	-	13,7	ИД-1, ИД-2, ИД-3
	Итого за 6-ой семестр	-	-	-	53,7	-
	Итого	-	-	-	316,5	-

5.2 Содержание дисциплины (модуля) по видам занятий:

Занятия семинарского типа

№ раз-дела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема занятия, краткое содержание	Объем, час.
			очно
1.	Введение в предмет	Занятие 1. Изучаемые вопросы: Ознакомление с элективными курсами по физической культуре и спорту; Распределение и оформление групп по курсам; 3.Инструктаж по технике безопасности.	2
2.	Лыжная подготовка	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Ознакомление с лыжной базой и порядком получения лыжного инвентаря. Инструктаж техники безопасности. Ознакомление с содержанием курса	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Обучение строевой подготовке с лыжами и на лыжах. Ознакомление технических элементов (одновременного бесшажного хода, одношажного, двухшажного переменного, четырехшажного переменного). Практическое применение технических элементов	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Практическое применение технических элементов(поворота с переступанием и одновременного бесшажного хода). Обучение скользящему шагу в попеременном двухшажном ходе. Развитие общей выносливости	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Совершенствование двухшажному ходу с использованием палок. Закрепление одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости и силы	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы:	2

		Обучение технике торможения: падением, упором, плугом. Обучение технике движения на спусках и подъемах. Развитие общей выносливости и силы	
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Совершенствование двух- и четырехшажных попеременных ходов. Обучение перехода от попеременного к одновременному и наоборот. Развитие общей выносливости и быстроты	2
3.	Атлетическая гимнастика	Занятия 1 Изучаемые вопросы: Укрепление силы грудных мышц. Укрепление мышц плечевого пояса. Укрепление мышц брюшного пресса.	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Укрепление силы мышц спины. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление икроножных мышц.	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Укрепление силы мышц верхнего этажа тела (трапецевидной мышцы, мышц шеи). Развитие выносливости (беговая дорожка). Укрепление силы мышц задней поверхности бедра.	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Укрепление силы мышц рук бицепса и трицепса. Укрепление поясничных мышц спины. Укрепление передней поверхности бедра.	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости грудных мышц и мышц спины. Развитие силовой выносливости мышц рук. Развитие силовой выносливости мышц ног.	2
4.	Спортивные игры. Баскетбол	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Развитие ловкости. Обучение ведению мяча правой и левой рукой (стоя, шагом, бегом). Совершенствование техники передвижения нападающего. Совершенствование передачи мяча в баскетболе (одной рукой, двумя руками)	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Развитие быстроты. Совершенствование техники перемещения в защите. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками.	2
		Занятие 3 Цель: Совершенствование техники ловли, передачи и ведения мяча в баскетболе. Изучаемые вопросы: Развитие силы мышц рук и ног. Совершенствование технических элементов (ловли, передачи и ведения мяча). Развитие координации	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Развитие быстроты. Совершенствование техники перемещения	2

	игрока в защите и нападении. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	
	Занятие 5 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствование техники броска из под кольца. Совершенствование техники ведения мяча	2
	Занятие 6 Изучаемые вопросы: Развитие прыгучести. Совершенствование техники передвижения защитника. Совершенствование техники ведения мяча с броском в корзину с двойного шага.	2
	Занятие 7 Изучаемые вопросы: Развитие быстроты (рывки, остановки, повороты). Обучение тактическому действию «быстрый прорыв» с выходом двое против одного. Согласование действий партнеров в нападении (передал, получил, остановка)	2
	Занятие 8. Изучаемые вопросы: Развитие ловкости. Согласованность действий партнеров в нападении (бросок по корзине с подачи партнера). Игра с тактическим заданием	2
	Занятие 9 Изучаемые вопросы: Изучение броска по корзине одной рукой от плеча. Совершенствование взаимодействия двух игроков в нападении (быстрый прорыв «двое против одного»). Взаимодействие под щитом (правильная постановка игрока в нападении «заслон»)	2
	Занятие 10 Изучаемые вопросы: Развитие координации. Совершенствование взаимодействий двух игроков в нападении («двойка»). Совершенствование взаимодействий двух игроков в защите («заслон», «уход», на «свободное» место)	2
	Занятие 11 Изучаемые вопросы: Развитие силы мышц верхнего этажа тела. Совершенствование взаимодействий двух нападающих против двух защитников. Взаимодействие под щитом: сьем отскочившего от щита мяча и передача партнеру	2
	Занятие 12 Изучаемые вопросы: Развитие прыгучести. Совершенствование техники игры в баскетбол (броски одной рукой, двумя руками в движении). Совершенствование поворотов с мячом после движения. Взаимодействия под щитом (в нападении, в защите в игре 3*3).	2
	Занятие 13 Изучаемые вопросы: Развитие ловкости. Совершенствование ведения мяча и передачи в движении с броском по кольцу. Обучение «заслона» в баскетболе с продвижением вперед без мяча освободившего игрока. Совершенствование быстрый прорыв «двое против	2

		одного»	
5.	Легкая атлетика	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге и короткие дистанции; Воспитание прыгучести; Развитие гибкости	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по прямой в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники финиширования. Развитие скоростно-силовых качеств	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Обучение техники бега с высокого старта. Обучение техники бега по прямой. Развитие гибкости.	2
		Занятие 4 Цель: развитие специальной выносливости в беге на средние дистанции. Изучаемые вопросы: Обучение техники бега по виражу. Развитие координации.	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Обучение техники прыжков в длину с места толчком с двух ног. Развитие прыгучести. Развитие гибкости.	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком с двух ног. Развитие силы. Развитие ловкости.	2
		Занятие 7 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Обучение правильному дыханию. Развитие гибкости.	2
		Занятие 8 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Обучение правильному дыханию. Развитие выносливости	2
		Занятие 9 Изучаемые вопросы: Обучение техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега по виражу. Развитие ловкости, координации.	2
		Занятие 10 Изучаемые вопросы: Прием контрольных нормативов; бег на 100м. Развитие ловкости.	2
		Занятие 11 Изучаемые вопросы: Прием контрольных нормативов; бег на 2000м (жен.),3000(муж.) Развитие гибкости.	2
1.	Вводное занятие.	Занятие 1 Изучаемые вопросы:	2

	Техника безопасности.	Ознакомление с содержанием занятий в семестре. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих упражнений	
2.	Легкая атлетика	Занятие 1 Изучаемые вопросы: 1.Ознакомление с тестами по легкой атлетике и оценочными критериями. 2.Инструктаж по технике безопасности.	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: 1.Прием контрольных нормативов: бег на 100 м. Развитие гибкости	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: 1.Прием контрольных нормативов: 2000(жен.),3000м(муж.).	
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: 1.Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на короткие дистанции. Воспитание прыгучести. 3.Развитие гибкости.	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: 1.Совершенствование техники бега по прямой. 2.Совершенствование техники финиширования. 3.Развитие спортивно-силовых качеств.	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: 1.Совершенствование техники бега по пересеченной местности. 2.Совершенствование техник правильного дыхания при длительном беге. 3.Развитие ловкости.	2
		Занятие 7 Изучаемые вопросы: 1.Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком с двух ног. 2.Развитие прыгучести. 3.Развитие гибкости	2
		Занятие 8 Изучаемые вопросы: 1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (на прямой, на вираже). 2. Развитие прыгучести. 3. Развитие ловкости, координации.	2
3.	Атлетическая и спортивно-прикладная гимнастика	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Укрепление силы грудных мышц. Укрепление трапециевидных мышц. Укрепление мышц брюшного пресса	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Развитие взрывной силы мышц спины. Развитие взрывной силы мышц брюшного пресса. Развитие взрывной силы мышц ног	2
		Задание 3 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Развитие силовой выносливости мышц ног. Развитие силовой выносливости мышц шеи	2

		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Укрепление силы грудных мышц. Укрепление силы мышц спины. Укрепление силы мышц брюшного пресса	2
		Задание 5 Изучаемые вопросы: Укрепление силы мышц бицепса. Укрепление силы мышц трицепса. Укрепление икроножных мышц	2
		Задание 6 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости мышц плеча. Развитие силовой выносливости мышц ног и спины методом станов тяги. Укрепление силы мышц рук (мышцы кисти и предплечья)	2
		Задание 7 Изучаемые вопросы: Укрепление силы мышц передней поверхности бедра. Укрепление силы мышц задней поверхности бедра. Укрепление силы икроножных мышц. Повышение подвижности суставов ног (растяжение мышц ног).	2
		Задание 8 Развитие силовой выносливости грудных мышц и мышц спины. Развитие силовой выносливости мышц рук. Развитие силовой выносливости мышц ног	2
4.	Спортивные игры. Баскетбол	Занятие 1 Изучаемые вопросы: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование поворотов с мячом (вышагивание) после ведения. 3. Совершенствование технических элементов в игре (бросок, ведение, передача).	2
		Занятие 2 Цель: Совершенствование защитных действий игроков Изучаемые вопросы: 1. Развитие быстроты. 2. Изучение защиты в баскетболе. 3. Тактика личной защиты в игре (игра с тактическим заданием)	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: 1. Развитие ловкости. 2. Совершенствование взаимодействий двух игроков в защите. 3. Взаимодействие под щитом в нападении	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: 1. Развитие силы мышц ног. 2. Совершенствование техники передвижения (по одному, в парах). 3. Ознакомление техники командной защиты в баскетболе	2
		Занятие 5 Цель: Совершенствование бросков в корзину. Изучаемые вопросы: 1. Развитие прыгучести. 2. Совершенствование бросков в корзину одной рукой, двумя руками на месте. 3. Совершенствования ведения мяча в баскетболе.	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: 1. Развитие ловкости. 2. Согласованность действий партнеров в нападении (бросок по корзине с подачей партнера). 3. Обучение	2

		технике перехватывания мяча и защита в баскетболе	
		Занятие 7 Изучаемые вопросы: 1. Развитие силы мышц рук. 2. Изучение техники штрафных бросков в баскетболе. 3. Совершенствования техники подбора мяча после штрафного броска	2
		Занятие 8 Изучаемые вопросы: 1. Развитие силы. 2. Совершенствование техники штрафных бросков. 3. Совершенствование нападения и взаимодействия всех игроков команды. 4. Взаимодействия под щитом, ведение мяча и бросок в корзину из под щита	2
		Занятие 9 Изучаемые вопросы: 1. Развитие быстроты. 2. Совершенствование взаимодействий игроков комбинация 3 против 4 в быстром прорыве, нападении. 3. Тактика командной игры в нападении	2
		Занятие 10 Изучаемые вопросы: 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование технический действий в нападении игры в баскетболе. 3. Тактика ведения (нападение команды), 3х3,4х4,5х5 с элементами пробивания штрафных бросков	2
5.	Единоборства	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Обучение элемента кувырок вперед и назад. Обучение элемента кувырок через левое и правое плечо. Обучение элемента диагональный кувырок через левое, правое плечо назад и вперед. 4. Развитие скоро-силовых качеств ловкости и гибкости.	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Изучение и разбор техники страховки и самостраховки. Совершенствование кувырков вперед, назад, через левое, правое плечо, диагональные кувырки вперед, назад. Обучение техники падения с элементами страховки: падение вперед на грудь, падение на спину, падение на левый, правый бок. 4. Развитие ловкости, гибкости.	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Совершенствование акробатических элементов: кувырки из положения стоя, с элементом страховки, через партнера. Обучение техники падения с элементами страховки: падения на спину из положения стоя, падение назад через партнера, падение на левый, правый бок с помощью партнера. 3. Развитие скоростно-силовых качеств быстроты, гибкости.	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Совершенствование передвижений, кувырков, страховки и самостраховки. Обучение приему задняя подножка. 3. Обучение приему захвата: прямой, разносторонний.	2
		Занятие 5. Изучаемые вопросы:	2

		Совершенствование приема задняя подножка. Обучение броску захватом пятки изнутри. 3. Развитие гибкости и быстроты.	
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Обучение приему передняя подножка. Совершенствование и обучение броску захватом пятки изнутри. 3. Развитие гибкости и быстроты.	2
		Занятие 7 Изучаемые вопросы: Совершенствование броска передняя подножка. Совершенствование передвижений (с партнером, в одиночку). 3. Развитие силы и гибкости.	2
		Занятие 8 Изучаемые вопросы: Обучение прямому разноименному захвату и отворот из фронтальной стойки. Совершенствование элемента выведения из равновесия через тягу руками. 3. Обучение разновидностям тяги руками.	2
		Занятие 9 Изучаемые вопросы: Обучение броску через спину с захватом одной руки. Совершенствование разновидностей тяги руками. 3. Совершенствование броска через спину в движении вперед, назад.	2
1.	Лыжная подготовка	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Ознакомление с учебным кругом и дистанциями; Развитие общей выносливости.	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе; Совершенствование техники одновременному ходу; Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Развитие силы мышц ног и рук; Обучение полуконькового хода; Развитие общей выносливости.	2
		Занятие 4. Изучаемые вопросы: Совершенствование техники полуконькового хода; Совершенствование техники спуска, в гору, торможение и поворот; Развитие общей выносливости	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Обучение техники конькового хода; Совершенствование техники подъема в гору: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», «вбеганием»; Развитие силы ног и рук.	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники конькового хода; Совершенствование техники торможения «плугом», «упором»,	2

		«соскальзыванием»; Развитие специальной выносливости.	
		Занятие 7 Изучаемые вопросы: Изучение тактики прохождения дистанции и эстафет на время; Совершенствование техники лыжных ходов; Развитие выносливости в соревновательных условиях.	2
2.	Атлетическая гимнастика	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости грудных мышц. Развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса.	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости мышц спины. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Развитие силовой выносливости икроножных мышц.	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости трапецевидной мышцы. Развитие силовой выносливости мышц шеи. Развитие силовой выносливости мышц задней поверхности бедра.	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Развитие взрывной силы мышц бицепса и трицепса. Развитие взрывной силы поясничных мышц спины. Развитие взрывной силы передней поверхности бедра.	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Развитие взрывной силы грудных мышц и мышц спины. Развитие взрывной силы мышц ног. Развитие взрывной силы мышц рук.	2
3.	Спортивные игры. Футбол	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Совершенствование остановки мяча разными частями тела. Совершенствование вбрасывания мяча и игры головой. Совершенствование ударов внешней и внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра в футбол.	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники отбора мяча (выпады, двойные выпады, отбор в прессинге, подкаты, полушапагаты). Совершенствование дриблинга (обводка стоек разными способами). Двусторонняя игра в футбол.	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники ударов ногой различными способами 2. Двусторонняя игра в футбол.	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники остановки мяча различными способами: грудью, бедром, подошвой, подъемом, внутренней и внешней стороной стопы. 2. Двусторонняя игра в футбол.	2

		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Совершенствование ведения и передачи мяча. Совершенствование ударов в движении. Двусторонняя игра в футбол.	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Совершенствование ведения и жонглирования мяча. Совершенствование тактических приемов в атаке и обороне. Двусторонняя игра в футбол.	2
		Занятие 7 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники ударов ногой и головой. Совершенствование тактических обманных движений. Двусторонняя игра в футбол.	2
		Занятие 8 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за боковой (аут). Совершенствование остановки мяча различными способами. Двусторонняя игра в футбол.	2
		Занятие 9 Изучаемые вопросы: Совершенствование ведения мяча различными способами. Совершенствование тактических приемов в атаке и обороне. Двусторонняя игра в футбол.	2
		Занятие 10 Изучаемые вопросы: Совершенствование передачи мяча различными способами. Совершенствование тактических приемов в атаке и обороне. Двусторонняя игра в футбол.	2
		Занятие 11 Изучаемые вопросы: Совершенствование остановки мяча различными способами. Совершенствование отбора мяча (выпады, двойные выпады, отбор в прессинге, подкаты, полушпагаты). Двусторонняя игра в футбол.	2
		Занятие 12 Изучаемые вопросы: Совершенствование ведения мяча различными способами. Совершенствование обманных движений. Двусторонняя игра в футбол.	2
		Занятие 13 Изучаемые вопросы: Отработка стандартных положений (угловых, штрафных и свободных ударов). Совершенствование тактических приемов в атаке и обороне. Двусторонняя игра в футбол.	2
4.	Легкая атлетика	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники стартового разбега; Совершенствование техники финиширования. Развитие гибкости;	2
		Занятие 2	2

		Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по прямой. Развитие прыгучести	
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники правильного дыхания при длительном беге	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по прямой и виражу. Развитие прыгучести	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком с двух ног. Развитие прыгучести. Развитие координации	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Прием контрольных нормативов: бег 100м. Развитие гибкости	2
		Занятие 7 Изучаемые вопросы: 1. Прием контрольных нормативов: 2000м женщины; 3000 мужчины	2
5.	Пляжный волейбол	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Развитие силы мышц плечевого пояса и рук. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование приёма мяча снизу. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре.	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование приёма и передача мяча снизу. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование приёма и передача мяча снизу. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Совершенствование подачи мяча сверху и снизу по «зонам» площадки. Совершенствование «блока» от нападающего удара соперника. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре.	2
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Ознакомление с содержанием занятий в семестре. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих упражнений	2

1.	Легкая атлетика	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Ознакомление с содержанием занятий в семестре. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих упражнений	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: 1.Прием контрольных нормативов: бег 100 м. 2.Развитие гибкости.	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: 1.Прием контрольных нормативов: 2000 м (жен), 3000 м(муж)	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по прямой и виражу в беге на короткие дистанции. Воспитание прыгучести. Развитие гибкости	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: 1.Совершенствование техники бега по пересеченной местности. 2.Совершенствование техники правильного дыхания при длительном беге	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: 1.Совершенствование техники прыжков в длину с места толчком с двух ног. 2.Развитие прыгучести. 3.Развитие гибкости	2
3.	Атлетическая гимнастика	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Тестирование на тренажерах. Тестирование с помощью штанги и гантелей. Тестирование с помощью резиновых экспандеров.	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Тестирование на тренажерах. Тестирование с помощью штанги и гантелей. Тестирование с помощью резиновых экспандеров.	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Тестирование в висе. Тестирование в полуприсяде. Тестирование с помощью упражнения планка и уголок.	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: 1.Развитие взрывной силы мышц бицепса и трицепса. 2.Развитие взрывной силы поясничных мышц спины. 3.Развитие взрывной силы передней поверхности бедра.	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Развитие взрывной силы грудных мышц и мышц спины. Развитие взрывной силы мышц ног. Развитие взрывной силы мышц рук.	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости грудных мышц и мышц	2

		спины. Развитие силовой выносливости мышц ног. Развитие силовой выносливости мышц рук.	
4.	Спортивные игры. Волейбол.	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Обучение технике, стойки и перемещении на площадке. Обучение приема и передачи мяча сверху. Обучение и отработка мяча снизу	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: 1. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса. 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. 3. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Развитие силы мышц рук и ног. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование техники подачи снизу. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре.	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Развитие прыгучести. Совершенствование приема «блока». Совершенствование технических элементов в двусторонней игре.	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Развитие силы мышц рук и ног. Совершенствование техники подачи мяча по «зонам». Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу при подаче. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре.	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Совершенствование техники подачи снизу. Совершенствование технических элементов в двусторонней игре.	2
5.	Единоборства	Занятие 1. Изучаемые вопросы: Обучение приему бросок через бедро. Совершенствование выведения из равновесия тягой руками, правая рука. Развитие силы мышц ног и гибкости.	2
		Занятие 2. Изучаемые вопросы: Совершенствование броска через бедро. Совершенствование выведения из равновесия тягой руками, правая рука. Совершенствование передвижений с партнером.	2
		Занятие 3. Изучаемые вопросы: Развитие скоростных силовых качеств, быстроты, гибкости. Обучение действиям, освобождающих от захвата.	2
		Занятие 4. Изучаемые вопросы: Развитие скоростных силовых качеств, быстроты, гибкости.	2

		Совершенствование действий освобождающих от захвата.. Совершенствование передвижений с партнером.	
6.	Настольный теннис	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Ознакомление с правилами игры. Ознакомить с правилами организации и проведения соревнований. Техника безопасности	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Обучение технических элементов настольного тенниса (стойка теннисиста, передвижение у стола, открытая и закрытая хватка ракетки). Обучение технике подачи и передачи мяча	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Ознакомление с тактикой игры «атакующего». Обучение ударам (накатом и подрезкой), подачи слева и справа. Отработка элементов в игровых условиях.	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Ознакомление с тактикой «против атакующего». Закрепление техники ударов (накат и подрезки). Отработка ударов в игровых условиях	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Ознакомление с тактикой «против атакующего». Закрепление техники ударов (накат и подрезки). Отработка ударов в игровых условиях	2
1.	Настольный теннис	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники подачи справа и слева; Совершенствование техники ударов (накат и подрезка и их завершающая фаза); Развитие быстроты реакции в условиях двухсторонней игры.	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники подачи справа и слева; Совершенствование техники ударов (накат и подрезка и их завершающая фаза); Ознакомление с тактикой атакующего против атакующего; Развития специальной выносливости в двухсторонней игре.	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники подачи справа и слева; Совершенствование техники ударов (накат и подрезка и их завершающая фаза); Ознакомление с тактикой атакующего против атакующего; Развития специальной выносливости в двухсторонней игре.	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники передвижения игрока (повороты корпуса, положения ног, передвижения возле стола, стойка); Отработка удара по мячу в движении и на месте; Развития специальной выносливости в двухсторонней игре.	2

		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники передвижения игрока (повороты корпуса, положения ног, передвижения возле стола, стойка); Отработка удара по мячу в движении и на месте; Развития специальной выносливости в двухсторонней игре.	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Совершенствование перемещения стойки теннисиста; Совершенствование технических элементов в соревновательных условиях; Развития быстроты и совершенствование технических элементов учебной игры.	2
2.	Атлетическая гимнастика	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Круговая тренировка. Упражнения на расслабление и дыхание. Упражнения на растяжку	2
		Занятие 2 <i>этажей тела.</i> Изучаемые вопросы: Тренировка по принципу до отказа. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Развитие силовой выносливости икроножных мышц.	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости трапецевидной мышцы. Развитие силовой выносливости мышц шеи. Развитие силовой выносливости мышц задней поверхности бедра.	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: 1. Развитие взрывной силы мышц бицепса и трицепса. Развитие взрывной силы поясничных мышц спины. Развитие взрывной силы передней поверхности бедра.	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Развитие взрывной силы грудных мышц и мышц спины. Развитие взрывной силы мышц ног. Развитие взрывной силы мышц рук.	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости грудных мышц. Развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса.	2
		Занятие 7 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости мышц спины. Развитие силовой выносливости мышц брюшного пресса. Развитие силовой выносливости икроножных мышц.	2
		Занятие 8 Изучаемые вопросы: Развитие силовой выносливости трапецевидной мышцы. Развитие силовой выносливости мышц шеи. Развитие силовой выносливости мышц задней поверхности бедра.	2

		Занятие 9 Изучаемые вопросы: Тестирование на тренажерах. Тестирование с помощью штанги и гантелей. Тестирование с помощью резиновых экспандеров.	2
		Занятие 10 Изучаемые вопросы: Тестирование на тренажерах. Тестирование с помощью штанги и гантелей. Тестирование с помощью резиновых экспандеров.	2
3.	Легкая атлетика	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Развитие прыгучести. Развитие силы. Развитие ловкости	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование техники финиширования. Развитие гибкости	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие гибкости	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Развитие ловкости	2
		Занятие 5 Изучаемые вопросы: Прием контрольных нормативов (бег 100 м). Развитие гибкости	2
		Занятие 6 Изучаемые вопросы: 1. Прием контрольных нормативов: 2000 м (жен), 3000 м (муж)	2
5.	Пляжный волейбол	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Развитие силы мышц рук и ног. Обучение техники стойки и перемещение на площадке. Совершенствование техники приема мяча и передачи мяча сверху. Совершенствование подачи мяча сверху одной рукой	2
		Занятие 2 Развитие силы мышц рук и плечевого пояса и укрепление мышц ног. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Совершенствования «блока» от нападающего удара соперника. Совершенствование подачи мяча снизу	2
		Занятие 3 Изучаемые вопросы: Развитие мышц рук и плечевого пояса. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование перемещения «заднего» игрока для приема нападающего удара. Отработка технических элементов в двусторонней игре	2
		Занятие 4 Изучаемые вопросы: Развитие мышц рук, плечевого пояса и ног. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование нападающего удара в	2

		прыжке. Совершенствование «подъема» низкого мяча в падении. Отработка технических элементов в двусторонней игре.	
5.	Подвижные игры	Занятие 1 Изучаемые вопросы: Развитие быстроты реакции и умение оценивать ситуации (игра «Вышибалы»). Развитие силы мышц («Тачка», «Перетягивание каната», «Не задень мяч», «Кто устоит», «Бой петухов»).	2
		Занятие 2 Изучаемые вопросы: Развитие ловкости и внимания (игры «Быстро по местам», «Передача мяча в колоннах», «День-ночь», «Белое-черное»). Развитие быстроты и внимания («Пустеющий круг», Эстафеты, «Передача мяча в колоннах», «Вызов номеров»).	2
	Итого		328

Самостоятельная работа обучающегося

№ раз-дела	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид СРС	Объем, час.	
			очно	очно-заочно
1	Введение в предмет	Изучение теоретического материала. Изучение видеолекций, размещенных в открытом доступе (YouTube, Coursera и др.). Выполнение домашних заданий.	-	6
2	Лыжная подготовка	Изучение теоретического материала. Изучение видеолекций, размещенных в открытом доступе (YouTube, Coursera и др.). Выполнение домашних заданий.	-	20
3	Атлетическая гимнастика	Изучение теоретического материала. Изучение видеолекций, размещенных в открытом доступе (YouTube, Coursera и др.). Выполнение домашних заданий.	-	70
4	Спортивные игры	Изучение теоретического материала. Изучение видеолекций, размещенных в открытом доступе (YouTube, Coursera и др.). Выполнение домашних заданий.	-	117,4
5	Легкая атлетика	Изучение теоретического материала. Изучение видеолекций, размещенных в открытом доступе (YouTube, Coursera и др.). Выполнение домашних заданий.	-	71,7
6	Единоборства	Изучение теоретического материала. Изучение видеолекций, размещенных в открытом доступе (YouTube, Coursera и др.). Выполнение домашних заданий.		17,7
7	Подвижные игры	Изучение теоретического материала. Изучение видеолекций, размещенных в открытом доступе (YouTube, Coursera и др.). Выполнение		13,7

		домашних заданий.		
Итого			-	316,5

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Перечень учебных изданий:

1. Методика преподавания футбола в ВУЗе : учебное пособие / С. С. Чинкин, И. Х. Вахитов, А. В. Изосимова [и др.]. — Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. — 103 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156780>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Михеева, Т. М. Баскетбол в вузе : учебное пособие / Т. М. Михеева. — Оренбург : ОГУ, 2018. — 173 с. — ISBN 978-5-7410-2090-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159859>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Пягай, Л. П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84 5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326438>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин. — Воронеж : ВГУИТ, 2017. — 63 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/106810>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183496>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.2 Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины (модуля):

№	Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность
Информационно-справочные системы			
1.	-	-	-
Электронно-библиотечные системы			
1.	Электронно-библиотечная система «Лань»	https://e.lanbook.com	Режим доступа: для авториз. пользователей
2.	Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM»	https://znanium.com	Режим доступа: для авториз. пользователей

3.	РУКОНТ : национальный цифровой ресурс	https://rucont.ru	Режим доступа: для авториз. пользователей
Профессиональные базы данных			
1.	PubMed	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/	Режим доступа: для авториз. пользователей
Ресурсы ФГБОУ ВО МГАВМиБ – МВА им. К.И. Скрябина			
1.	Образовательный портал МГАВМиБ - МВА имени К.И. Скрябина	https://portal.mgavm.ru/login/index.php	Режим доступа: для авториз. пользователей

6.3 Методическое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Антипов, О. В. Физическая культура и спорт (Курс лекций) : учебное пособие / О. В. Антипов, А. М. Сурков, Е. Ю. Суханова. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2021. — 118 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196249>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Баскетбол как средство физического воспитания в непрофильном вузе : учебно-методическое пособие / Л. А. Нюрксне, Ю. Л. Першин, В. Е. Луцюк, Р. В. Гежа. — Москва : МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2022. — 118 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/331388>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : ЧГИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138972>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

№	Наименование	Правообладатель ПО (наименование владельца ПО, страна)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)
1.	Операционная система UBLinux	ООО «Юбитех», Российская Федерация	Свободно распространяемое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/307624/
2.	Офисные приложения AlterOffice	ООО «Алми Партнер», Российская Федерация	Свободно распространяемое	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/308464/
3.	Антивирус Dr. Web.	Компания «Доктор Веб», Российская	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301426/

		Федерация		
--	--	-----------	--	--

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 включают 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. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Игровой зал	Оснащение спортивным оборудованием: баскетбольные щиты – 8 шт., ворота – 2 шт., спортивный инвентарь – необходимый комплект
2.	Зал единоборств	Оснащение спортивным оборудованием: мягкое покрытие, шведская стенка – 8 шт., маты – 5 шт., спортивный инвентарь.
3.	Тренажерный зал	Оснащение спортивным оборудованием: полный комплект тренажеров, спортивный инвентарь – соответственный комплект.
4.	Зал бокса	Оснащение спортивным оборудованием: ринг, спортивный инвентарь.
5.	Лыжная база	Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки (27 комплектов)
6.	Открытые спортивные сооружения (футбольное поле и беговые дорожки)	Футбольное поле, мини-футбольные поле – 2 шт., беговые дорожки – 4 шт.
7.	Малый тренировочный зал	Мягкое покрытие, шведская стенка – 2 шт.,

		спортивный инвентарь.
--	--	-----------------------

*Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры физического воспитания
«27» июня 2025 года (протокол № 12).*

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
текущего контроля / промежуточной аттестации обучающихся
при освоении ОПОП ВО, реализующей ФГОС ВО

Кафедра
физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая физическая подготовка

Направление подготовки
36.03.02 Зоотехния

Направленность (профиль)
Нутрициология и благополучие животных

уровень высшего образования
бакалавр

форма обучения: очная / очно-заочная

год приема: 2025

1. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине (модулю) осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости по дисциплине (модулю) осуществляется в формах:

1. Контрольные упражнения

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в формах:

1. Зачет

2. СООТНОШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СО ШКАЛОЙ ОЦЕНИВАНИЯ И УРОВНЕМ ИХ СФОРМИРОВАННОСТИ

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
УК-7			
Знать: основные средства и методы физического воспитания и норма здорового образа жизни	Глубокие знания об основных средствах и методах физического воспитания и норма здорового образа жизни.	Отлично	Высокий
	Несущественные ошибки в представлении знаний об основных средствах и методах физического воспитания и норма здорового образа жизни.	Хорошо	Повышенный
	Фрагментарные представления об основных средствах и методах физического воспитания и норма здорового образа жизни.	Удовлетворительно	Пороговый
	Отсутствие знаний об основных средствах и методах физического воспитания и норма здорового образа жизни.	Неудовлетворительно	Не сформирован
Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь соблюдать нормы здорового образа жизни	Уметь свободно подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать норма здорового образа жизни.	Отлично	Высокий
	Уметь подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать норма здорового образа жизни.	Хорошо	Повышенный
	Уметь частично подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать норма здорового образа жизни.	Удовлетворительно	Пороговый
	Не умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности и соблюдать норма здорового образа жизни.	Неудовлетворительно	Не сформирован
Владеть: Использовать основы	Полное использование основ физической культуры для осознанного выбора	Отлично	Высокий

физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.		
	Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Хорошо	Повышенный
	Фрагментарное использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Удовлетворительно	Пороговый
	Отсутствие навыков использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.	Неудовлетворительно	Не сформирован

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Текущий контроль успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма текущего контроля	Оценочные средства	ИДК
2-ой семестр.				
1.	Введение в предмет	-	-	ИД-1
2.	Лыжная подготовка	-	-	ИД-1, ИД-2
3.	Атлетическая гимнастика	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4.	Спортивные игры. Баскетбол	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5.	Легкая атлетика	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3-ий семестр.				
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Контрольные упражнения	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2	Легкая атлетика	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3	Атлетическая и спортивно-прикладная гимнастика	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4	Спортивные игры. Баскетбол	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5	Единоборства	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3

4-ый семестр.				
1	Лыжная подготовка	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2	Атлетическая гимнастика	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3	Спортивные игры. Футбол	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4	Легкая атлетика	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5	Пляжный волейбол	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5-ый семестр.				
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	-	-	ИД-1, ИД-2
2	Легкая атлетика	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3	Атлетическая гимнастика	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4	Спортивные игры. Волейбол.	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5	Единоборства	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
6-ой семестр.				
1	Настольный теннис	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
2	Атлетическая гимнастика	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
3	Легкая атлетика	Контрольные упражнения	Перечень контрольных нормативов	ИД-1, ИД-2, ИД-3
4	Пляжный волейбол	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3
5	Подвижные игры	-	-	ИД-1, ИД-2, ИД-3

Промежуточная аттестация:

Способ проведения промежуточной аттестации:

Очная форма обучения:

- зачёты проводятся во 2 семестре 1 курса, в 3 и 4 семестрах 2 курса, в 5 и 6 семестрах 3 курса.

Очно-заочная форма обучения:

- зачёты проводятся во 2 семестре 1 курса, в 3 и 4 семестрах 2 курса, в 5 и 6 семестрах 3 курса.

Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю):

1. Комплект контрольных упражнений с нормами их выполнения.
2. Посещение занятий.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости

- перечень контрольных нормативов (Приложение 1).

Оценочные материалы для промежуточной аттестации

- специальных упражнений для определения уровня развития физических качеств и оценки владения техникой выполнения средств (упражнений, видом движения) физической культуры (Приложение 2).

Примерные контрольные нормативы для обучающихся в основной группе

Контрольное упражнение	Показатель		Оценка
	Мужчины	Женщины	
Бег 100м, сек	13.8-14.1	16.8-17.1	5
	14.2-14.5	17.2-17.5	4
	14.6-15.0	17.5-18.0	3
	более 15.0	более 18.0	2
Бег 3000м для мужчин, мин: сек	13:50-14:20	11:50-12:20	5
Бег 2000м для женщин, мин: сек	14:21-14:50	12:21-12:50	4
	14:51-15:20	12:51-13:20	3
	более 15:20	более 13:20	2
Челночный бег 3x10 м, сек.	7.3-7.5	8.8-9.0	5
	7.6-7.8	9.1-9.3	4
	7.9-8.1	9.4-9.6	3
	8.2-8.4	9.7-9.9	2
Прыжок в длину с места, см	220-229	170-179	5
	211-219	161-169	4
	200-210	150-160	3
	менее 200	менее 150	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), количество раз	26-30	21-25	5
	21-25	16-20	4
	15-20	11-15	3
	менее 15	менее 10	2
Подтягивание на перекладине для мужчин, количество раз	8-10	41-50	5
Поднимание и опускание туловища из положения лежа для женщин, количество раз	5-7	31-40	4
	2-4	21-30	3
	0-1	20 и менее	2
Сгибание и разгибание рук на брусьях для мужчин, количество раз	11-15	8-10	5
Приседание на одной ноге с упором о стену для женщин, количество раз	6-10	5-7	4
	1-5	2-4	3
	0	0-1	2
Из виса поднимание ног до касания перекладины, количество раз	8-10	51-60	5
Приседание на двух ногах для женщин, количество раз	5-7	41-50	4
	2-4	30-40	3
	0-1	30 и менее	2

Примерные контрольные нормативы для обучающихся в специальной медицинской группе

Контрольное упражнение	Результат		Оценка
Быстрая ходьба в сочетании с бегом 3,5 км, (мин)	26-33		5
	34-37		4
	38-40		3
	>41		2
Гибкость (сидя ноги вместе, наклон вперед, (см)	7-12		5
	1-6		4
	<0 с динамикой		3
	<0 без динамики		2
Отжимания от пола с колен(ж) с носков (м) (количество раз)	Женщины	Мужчины	
	3х12	3х20	5
	3х10	3х15	4
	2х12	2х15	3
	менее	менее	2
Упражнение на брюшной пресс из положения лежа руки за головой нога согнута в коленях, поднятие головы и плеч, спина полу (количество раз)	70-80		5
	60-69		4
	50-59		3
	менее 50		2
Поднятие бедер, из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, (количество раз)	110-120		5
	95-109		4
	85-94		3
	менее 85		2
Поднятие прямой ноги, из положения, лежа на животе, руки согнуты в локтях (количество раз)	60/60		5

Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении сдачи контрольных нормативов

Отметка	Критерии оценивания
зачтено	должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»).
не зачтено	должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

Примерные тестовые задания для оценки компетенции (УК-7):

Контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств и оценки владения техникой выполнения средств

Контрольные упражнения для женщин

1. Бег 100 м.
2. Бег 2000 м.
3. Челночный бег 3х10м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Поднимание и опускание туловища из положения лежа.
6. Сгибание и разгибание рук от пола с колен.
7. Приседание на одной ноге с упором о стену.
8. Приседание на двух ногах.

Контрольные упражнения для мужчин

1. Бег 100 м.
2. Бег 3000 м.
3. Челночный бег 3х10м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Подтягивание на перекладине.
6. Сгибание и разгибание рук на брусьях.
7. Из виса поднимание ног до касания перекладины.
8. Сгибание и разгибание рук от пола.

Контрольные упражнения для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья

1. Быстрая ходьба в сочетании с бегом 3,5км
2. Гибкость (сидя ноги вместе, наклон вперед)
3. Отжимания от пола с колен
4. Упражнение на брюшной пресс
5. Поднятие бедер, из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях
6. Поднятие прямой ноги, из положения, лежа на животе, руки согнуты в локтях