

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.07.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Направление подготовки (специальность) 35.03.04 Агрономия**

**Профиль подготовки (специализация) Агробизнес**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Форма обучения очная**

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Общезащитная подготовка» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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, определяющих готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Общая физическая подготовка» является основополагающей, представлен в таблице 2.2.

**Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины**

| Компетенция | Дисциплина                                         |
|-------------|----------------------------------------------------|
| УК-7        | Игровые виды спорта<br>Физическая культура и спорт |

**Таблица 2.2 – Требования к постреквизитам дисциплины**

| Компетенция | Дисциплина                                         |
|-------------|----------------------------------------------------|
| УК-7        | Физическая культура и спорт<br>Игровые виды спорта |

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**Таблица 3.1 – Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине и планируемых результатов освоения образовательной программы**

| <b>Код и наименование компетенции</b>                                                                                                         | <b>Код и наименование индикатора</b>                                                                                                                                                          | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.              | <p><i>Знать:</i><br/>теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i><br/>правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля</p> <p><i>Владеть:</i><br/>техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p> |
|                                                                                                                                               | УК-7.2 использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <p><i>Знать:</i><br/>теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств.</p> <p><i>Уметь:</i><br/>правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля</p> <p><i>Владеть:</i><br/>техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.</p> |

#### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка составляет 0 зачетных(ые) единиц(ы) (ЗЕ), (328 академических часов), распределение объема дисциплины на контактную работу обучающихся с преподавателем (КР) и на самостоятельную работу обучающихся (СР) по видам учебных занятий и по периодам обучения представлено в таблице 4.1.

**Таблица 4.1 – Распределение объема дисциплины  
по видам учебных занятий и по периодам обучения, академические часы**

| Вид учебной работы                         | Итого<br>КР | Итого<br>СР | Семестр №1 |    | Семестр №3 |    | Семестр<br>№4 |
|--------------------------------------------|-------------|-------------|------------|----|------------|----|---------------|
|                                            |             |             | КР         | СР | КР         | СР |               |
| Лекции (Л)                                 |             |             |            |    |            |    |               |
| Лабораторные работы (ЛР)                   |             |             |            |    |            |    |               |
| Практические занятия (ПЗ)                  | 318         |             | 66         |    | 66         |    | 66            |
| Семинары(С)                                |             |             |            |    |            |    |               |
| Курсовое проектирование (КП)               |             |             |            |    |            |    |               |
| Самостоятельная работа                     |             |             |            |    |            |    |               |
| Промежуточная аттестация                   | 10          |             | 2          |    | 2          |    | 2             |
| Наименование вида промежуточной аттестации | х           | х           | Зачёт      |    | Зачёт      |    | Зачёт         |
| Всего                                      | 328         |             | 68         |    | 68         |    | 68            |

| Семестр №4 | Семестр №5 |    | Семестр №6 |    |
|------------|------------|----|------------|----|
| СР         | КР         | СР | КР         | СР |
|            |            |    |            |    |
|            |            |    |            |    |
|            | 66         |    | 54         |    |
|            |            |    |            |    |
|            |            |    |            |    |
|            |            |    |            |    |
|            | 2          |    | 2          |    |
| Зачёт      | Зачёт      |    | Зачёт      |    |
|            | 68         |    | 56         |    |

## 5. Структура и содержание дисциплины

Структура и содержание дисциплины представлены в таблице 5.1.

**Таблица 5.1 – Структура и содержание дисциплины**

| Наименование тем                                                                                                          | Семестр | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы |                     |                      |          |                         |                                                      |                                  |                       | Коды формируемых компетенций, код индикатора достижения компетенции |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------|-------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                           |         | лекции                                                    | Лабораторная работа | Практические занятия | семинары | Курсовое проектирование | индивидуальные домашние задания (контрольные работы) | Самостоятельноеизучение вопросов | подготовка к занятиям |                                                                     | Промежуточная аттестация |
| Тема 1. Обучение технике бега с низкого старта                                                                            | 1       |                                                           |                     | 12                   |          |                         |                                                      |                                  |                       |                                                                     | УК-7.1, УК-7.2           |
| Тема 2. Обучение технике бега по дистанции и финиширования                                                                | 1       |                                                           |                     | 14                   |          |                         |                                                      |                                  |                       |                                                                     | УК-7.1, УК-7.2           |
| Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции                                                              | 1       |                                                           |                     | 16                   |          |                         |                                                      |                                  |                       |                                                                     | УК-7.1, УК-7.2           |
| Тема 4. Пробегание отрезков 15-20 метров с низкого старта                                                                 | 1       |                                                           |                     | 12                   |          |                         |                                                      |                                  |                       |                                                                     | УК-7.1, УК-7.2           |
| Тема 5. Пробегание дистанций 30, 50, 100 метров с низкого старта                                                          | 1       |                                                           |                     | 12                   |          |                         |                                                      |                                  |                       |                                                                     | УК-7.1, УК-7.2           |
| Контактная работа                                                                                                         | 1       |                                                           |                     | 66                   |          |                         |                                                      |                                  |                       | 2                                                                   | x                        |
| Самостоятельная работа                                                                                                    | 1       |                                                           |                     |                      |          |                         |                                                      |                                  |                       |                                                                     | x                        |
| Объем дисциплины в семестре                                                                                               | 1       |                                                           |                     | 66                   |          |                         |                                                      |                                  |                       | 2                                                                   | x                        |
| Тема 6. Обучение технике прыжков через скакалку стандартным способом                                                      | 3       |                                                           |                     | 10                   |          |                         |                                                      |                                  |                       |                                                                     | УК-7.1, УК-7.2           |
| Тема 7. Обучение технике прыжков через скакалку различными способами (скрестив руки, обороты скакалки в обратную сторону) | 3       |                                                           |                     | 8                    |          |                         |                                                      |                                  |                       |                                                                     | УК-7.1, УК-7.2           |
| Тема 8. Совершенствование техники прыжков через скакалку                                                                  | 3       |                                                           |                     | 8                    |          |                         |                                                      |                                  |                       |                                                                     | УК-7.1, УК-7.2           |
| Тема 9. Техника                                                                                                           | 3       |                                                           |                     | 8                    |          |                         |                                                      |                                  |                       |                                                                     | УК-7.1, УК-7.2           |

|                                                                                            |   |  |  |    |  |  |  |  |   |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|----|--|--|--|--|---|----------------|
| «челночного» бега                                                                          |   |  |  |    |  |  |  |  |   |                |
| Тема 10. Обучение и совершенствование «челночного» бега (4х5м. 4х9м.)                      | 3 |  |  | 8  |  |  |  |  |   | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 11. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений                                     | 3 |  |  | 8  |  |  |  |  |   | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 12. Обучение акробатическим упражнениям                                               | 3 |  |  | 8  |  |  |  |  |   | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 13. Обучение правильному выполнению упражнений на различных тренажерах                | 3 |  |  | 8  |  |  |  |  |   | УК-7.1, УК-7.2 |
| <b>Контактная работа</b>                                                                   | 3 |  |  | 66 |  |  |  |  | 2 | х              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                              | 3 |  |  |    |  |  |  |  |   | х              |
| <b>Объем дисциплины в семестре</b>                                                         | 3 |  |  | 66 |  |  |  |  | 2 | х              |
| Тема 14. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа       | 4 |  |  | 10 |  |  |  |  |   | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 15. Обучение и совершенствование техники подъема туловища из положения лежа           | 4 |  |  | 10 |  |  |  |  |   | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 16. Обучение и совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине | 4 |  |  | 10 |  |  |  |  |   | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 17. Обучение технике бега на средние дистанции                                        | 4 |  |  | 12 |  |  |  |  |   | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 18. Обучение технике бега на длинные дистанции (кроссовый бег)                        | 4 |  |  | 12 |  |  |  |  |   | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 19. Обучение технике рывка гири                                                       | 4 |  |  | 12 |  |  |  |  |   |                |
| <b>Контактная работа</b>                                                                   | 4 |  |  | 66 |  |  |  |  | 2 | х              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                              | 4 |  |  |    |  |  |  |  |   | х              |
| <b>Объем дисциплины в семестре</b>                                                         | 4 |  |  | 66 |  |  |  |  | 2 | х              |
| Тема 20. Обучение и совершенствование                                                      | 5 |  |  | 12 |  |  |  |  |   | УК-7.1, УК-7.2 |

|                                                                                           |   |  |  |     |  |  |  |  |    |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-----|--|--|--|--|----|----------------|
| технике метания (гранаты, теннисного мяча)                                                |   |  |  |     |  |  |  |  |    |                |
| Тема 21. Обучение технике прыжка в длину с места                                          | 5 |  |  | 12  |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 22. Обучение технике толчка гири                                                     | 5 |  |  | 12  |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 23. Обучение технике выполнения силовых упражнений на тренажерах                     | 5 |  |  | 8   |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 24. Обучение технике выполнения упражнений для определенных групп мышц на тренажерах | 5 |  |  | 8   |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 25. Техника выполнения упражнений со штангой                                         | 5 |  |  | 8   |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 26. Обучение технике рывка штанги                                                    | 5 |  |  | 6   |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| <b>Контактная работа</b>                                                                  | 5 |  |  | 66  |  |  |  |  | 2  | х              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                             | 5 |  |  |     |  |  |  |  |    | х              |
| <b>Объем дисциплины в семестре</b>                                                        | 5 |  |  | 66  |  |  |  |  | 2  | х              |
| Тема 27. Акробатика. Обучение технике кувырков «вперед, назад, длинный(полет кувырок)     | 6 |  |  | 8   |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 28. Обучение стойкам «на голове и руках, с опорой на предплечье (березка)            | 6 |  |  | 8   |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 29. Ходьба. Разновидности ходьбы и перестроений (в движение и на месте).             | 6 |  |  | 4   |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 30. Обучение игре в волейбол.                                                        | 6 |  |  | 12  |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 31. Обучение игре в баскетбол                                                        | 6 |  |  | 12  |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 32. Обучение игре в мини-футбол                                                      | 6 |  |  | 10  |  |  |  |  |    | УК-7.1, УК-7.2 |
| <b>Контактная работа</b>                                                                  | 6 |  |  | 54  |  |  |  |  | 2  | х              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                             | 6 |  |  |     |  |  |  |  |    | х              |
| <b>Объем дисциплины в семестре</b>                                                        | 6 |  |  | 54  |  |  |  |  | 2  | х              |
| <b>Всего по дисциплине</b>                                                                |   |  |  | 318 |  |  |  |  | 10 |                |

## **5.2. Темы курсовых работ (проектов)**

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## **5.3. Темы индивидуальных домашних заданий (контрольных работ)**

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## **5.4 Вопросы для самостоятельного изучения по очной форме обучения**

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : учебное пособие / И. В. Аверьянов. — Омск : СибГУФК, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-129-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142469>
2. Физическая культура и спорт: учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154295>
3. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / составители Е. В. Климова [и др.]. — Новосибирск : СГУПС, 2019. — 42 с. — ISBN 978-5-00148-074-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164632>
4. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>

### **6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Методика силовой тренировки студентов вуза : учебно-методическое пособие / составители А. А. Федякин Л. К. Федякина Ж. Г. Кортава. — Сочи : СГУ, 2018. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147808>
2. Общая физическая подготовка: Методики развития координационных способностей. Общие положения : методические рекомендации / составители Р. А. Дрепелев [и др.]. — пос. Караваево : КГСХА, 2019. — 33 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133611>
3. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. — пос. Караваево : КГСХА, 2017. — 38 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>
4. Таланцева, В. К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) : учебное пособие / В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева ; составители В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева. — Чебоксары : ЧГСХА, 2017. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>

### **6.3 Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Методические материалы включающие:  
-тематическое содержание дисциплины.

## **7. Требования к материально-техническому и учебно-методическому содержанию дисциплины**

### **7.1 Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине**

Занятия лекционного типа проводятся в учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа с набором демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации, укомплектованной специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Занятия семинарского типа проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Консультации по дисциплине проводятся в учебных аудиториях для групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводится в учебных аудиториях для текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа студентов проводится в помещениях для самостоятельной работы, укомплектованном специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебное оборудование хранится и обслуживается в помещениях для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

### **7.2 Перечень оборудования и технических средств обучения по дисциплине**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине

Занятия практического типа проводятся в легкоатлетическом манеже, оборудованном беговой дорожкой, футбольной и волейбольной площадками, ковром для борьбы, тренажерами, а так же в спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром, а также на лыжной трассе на территории университета.

Перечень оборудования и технических средств обучения по дисциплине

Легкоатлетический манеж университета оснащен следующим оборудованием: ворота для мини-футбола, стойки с сеткой для волейбола, шведские стенки, скамейки гимнастические, тренажерный городок, табло универсальное для спортивных игр, баскетбольные щиты с кольцами, легкоатлетические барьеры, стандартный борцовский ковер, маты гимнастические и легкоатлетические, стартовые колодки, столы для настольного тенниса, гири, гантели, столы, стулья.

Игровой зал университета оснащен следующим оборудованием: ворота для мини-футбола, стойки волейбольные с сеткой, шведские стенки, перекидное табло для счета, скамейки гимнастические, столы, стулья.

### **7.3 Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. MS Office
2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

### **7.4 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

1. Консультант +

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении 6.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. № 699)

Разработал(и):

Старший преподаватель



Хамитов Р.Р.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 8 от 22.02.2019

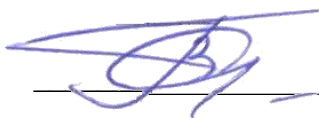
Зав. кафедрой



Зиамбетов Влад Юсупович

Программа рассмотрена и утверждена на заседании учебно- методической комиссии Агротехнологий , землеустройства и пищевых производств, протокол № 7 от 22.02.2019

Декан факультета Агротехнологий , землеустройства и пищевых производств



Щукин В.Б.

## **Дополнения и изменения**

в рабочей программе дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка на 2020-2021 учебный год.

В программу вносятся следующие изменения:

**Без изменений**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 11 от 24.03.2020

Зав. кафедрой



Зиамбетов Влад Юсупович

## **Дополнения и изменения**

в рабочей программе дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка на 2021-2022 учебный год.

В программу вносятся следующие изменения:

**Без изменений**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 1 от 26.08.2021

Зав. кафедрой



Тимофеева Татьяна Вячеславовна

## Дополнения и изменения

в рабочей программе дисциплины Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка на 2022-2023 учебный год.

В программу вносятся следующие изменения:

### 6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/492906> ).
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/494024> Учебное пособие для вузов.
3. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495692>
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814>
5. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496333>
6. Чепак, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепак. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495363>

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 20 от 19.04.2022

Зав. кафедрой



Тимофеева Татьяна Вячеславовна