

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославская государственная сельскохозяйственная академия»

Факультет Агробизнеса
Кафедра гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА,
В.В. Морозов
«28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

наименование дисциплины

Уровень высшего образования бакалавриат
(бакалавриат; магистратура; подготовка кадров высшей квалификации)

Программа прикладного бакалавриата
(прикладного бакалавриата; прикладной магистратуры)

Направление(я) подготовки 36.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы Технология хранения и переработки сельскохозяйственной продукции

Форма обучения очная
(очная, заочная)

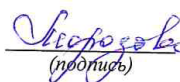
Срок получения образования по программе 4 года

Ярославль
2020 г.

При разработке рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка» в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 36.03.07 *Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции* (уровень бакалавриата), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «21» ноября 2015 г. № 1330.
2. Учебный план по направлению подготовки 36.03.07 *Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции* (уровень бакалавриата) направленность «Технология хранения и переработки сельскохозяйственной продукции» одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА «06» марта 2018 г. Протокол № 2. Период обучения: 2018 - 2022 гг.

Преподаватель-разработчик


(подпись)

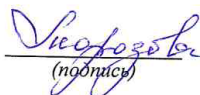
Зав.кафедрой,

(занимаемая должность)

Морозова Т.А.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин «25» августа 2020 г. Протокол № 11.

Заведующий кафедрой


(подпись)

к.п.н.

(ученая степень, звание)

Морозова Т.А.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании учебно-методической комиссии технологического факультета «27» августа 2020 г. Протокол № 11.

Председатель УМК
технологического
факультета


(подпись)

Ст. преподаватель
(ученая степень, звание)

Зубарева Т.Г.

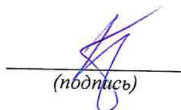
СОГЛАСОВАНО:

Отдел комплектования
библиотеки


(подпись)


(Фамилия И.О.)

Декан технологического
факультета


(подпись)

к.с. - х.н.
(ученая степень, звание)

Бушкарева А.С.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела (подраздела)	Стр.
1	Цель и задачи освоения дисциплины	5
2	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	6
3	Место дисциплины в структуре образовательной программы	7
4	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	7
5	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	8
5.1	Содержание разделов дисциплины	8
5.2	Разделы дисциплины по видам аудиторной (контактной) работы и формы контроля	10
5.3	Практические занятия	12
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
6.1	Виды самостоятельной работы обучающихся	15
6.2	Методические указания (для самостоятельной работы)	15
7	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	15
7.1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО	15
7.2	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины	16
7.3	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	17
7.4	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	18
7.4.1	Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования	18
7.4.2	Типовые задания для проведения промежуточной аттестации (зачета, экзамена)	19
7.5	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания	51

№ п/п	Наименование раздела (подраздела)	Стр.
	знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	52
8.1	Основная учебная литература	52
8.2	Дополнительная учебная литература	52
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	53
9.1	Перечень электронно-библиотечных систем	53
9.2	Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине	53
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	54
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	54
11.1	Перечень лицензионного программного обеспечения учебного процесса	54
11.2	Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	54
12	Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине	55
12.1	Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности	55
13	Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	58
14	Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	59
	Приложения	
	Приложение 1. Лист дополнений и изменений к рабочей программе дисциплины	60
	Приложение 2. Аннотация рабочей программы дисциплины	64

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Задачи:

- приобретение общей выносливости;
- гармоничное развитие мускулатуры и силы мышц;
- повышение общих скоростных возможностей (быстроты выполнения движений);
- увеличение подвижности основных суставов и эластичности мышц;
- улучшение ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях (умение координировать простые и сложные движения);
- приобретение умения выполнять движения без излишних напряжений, а также умения расслабляться.

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных компетенций (ОК):

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	2	3	4	5	6
1	ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>З – 1</i> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	<i>У – 1</i> творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	<i>В – 1</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к Блоку 1 части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы бакалавриата.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		Объем дисциплины, час.						
		Всего	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
Контактная работа (контактные часы) обучающихся с преподавателем, в том числе:		328	72	72	72	54	49	9
Лекции (Л)		-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)		328	72	72	72	54	49	9
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР), в том числе:		-	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	КП	-	-	-	-	-	-	-
	КР	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы (РГР)		-	-	-	-	-	-	-
Реферат (Реф)		-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа студента заочной формы обучения		-	-	-	-	-	-	-
Контроль		-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет (З), зачет с оценкой (З0), экзамен (Э), защита КП (КР))		-	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	часов	328	72	72	72	54	49	9
	зачетных единиц	-	-	-	-	-	-	-

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции	Содержание раздела в дидактических единицах (ДЕ)	В результате изучения дисциплины обучающиеся:
1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	ОК-8	<p>ДЕ1. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Равномерный бег в среднем темпе. Бег по пересеченной местности (2000–3000 м). ЧСС 150–160 уд/мин.</p> <p>ДЕ 2. Бег на короткие дистанции. 100 м. Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Челночный бег.</p> <p>ДЕ 3. Бег на средние дистанции. Ускорения 6х30 м – повторно, 4–60 м – повторно. Ускорения 6х100 м – повторно, 6х100 м – повторно. Специальные упражнения на средние дистанции. Юноши – 1000 м, девушки – 500 м. Периодический контроль пульса и наблюдение за состоянием протекающих процессов в организме.</p>	<p>З-1</p> <p>У-1</p> <p>В-1</p>
2	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	ОК-8	<p>ДЕ 4. Беседа об основных группах мышц и необходимости их укрепления и развития. Круговые тренировки на силовую выносливость. Комплекс упражнений для мышц рук. Комплекс упражнений для мышц груди. Комплекс упражнений для мышц живота. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц ног. Комбинированные комплексы. Упражнения на турнике. Упражнения на параллельных брусьях. Отжимания от пола, наклонной скамьи. Упражнение на развитие мышц пресса. Упражнение с грифом штанги (приседания, наклоны). Упражнения со штангой. Упражнения с гантелями. Упражнения с гирей (юноши).</p> <p>ДЕ 5. Развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; упражнения на гибкость; использование</p>	<p>З-1</p> <p>У-1</p> <p>В-1</p>

			<p>отягощений; поднимание и переноска грузов. Подвижные игры с заданиями.</p> <p>ДЕ 6. Комбинированные комплексы. Упражнения на турнике. Упражнения на параллельных брусьях. Отжимания от пола, наклонной скамьи. Упражнение на развитие мышц пресса. Упражнение с грифом штанги (приседания, наклоны). Упражнения со штангой. Упражнения с гантелями. Упражнения с гирей (юноши). Скакалка, обруч (девушки). Жим штанги лежа. Эстафеты и подвижные игры.</p>	
3	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	ОК-8	<p>ДЕ 7. Баскетбол. Техника перемещений (ходьба, бег, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты). Техника нападения (ловля мяча, передача мяча, ведение мяча, броски).</p> <p>ДЕ 8. Техника защиты (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).</p> <p>ДЕ 9. Тактика игры (тактика нападения, индивидуальные действия с мячом и без мяча, групповые взаимодействия). Учебная игра. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.</p> <p>ДЕ 10. Волейбол. Техника перемещений (ходьба, бег, скачок). Упражнения на развитие прыгучести. Верхняя и нижняя передачи. Поддачи: нижняя и верхняя прямая. Нападающий удар из номера 2, 4. Учебная игра с заданиями.</p> <p>ДЕ11. Комплекс упражнений на координацию. Прием мяча снизу (после поддачи и нападающего удара) двумя руками, одной рукой. Блокирование: одиночное, двойное. Учебная игра с заданиями.</p> <p>ДЕ 12. Тактика нападения: индивидуальные действия, групповые действия. Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые. Комбинации в игре. Игра с заданиями.</p>	3-1 У-1 В-1
4	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	ОК-8	<p>ДЕ 13. Занятие на учебном кругу. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км и 5 км с заданиями. Комбинирование ходов.</p> <p>ДЕ 14. Преодоление подъемов</p>	3-1 У-1 В-1

			различными способами (ёлочкой, полуёлочкой). Спуски с горы: с поворотами, торможением, в низкой стойке. Прохождение дистанции с заданиями (юноши – 5 км, девушки – 3 км). ДЕ 15. Занятие на учебном кругу: работа ног, работа рук. Прохождение свободным ходом (юноши – 5 км, девушки – 3 км).	
--	--	--	---	--

5.2 Разделы дисциплины по видам аудиторной (контактной) работы и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебных занятий (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости ¹
			Л	ЛР	ПЗ	
1	2	3	4	5	6	7
1	1	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	18	ВК, Сн
2	1	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	-	-	18	Сн
3	1	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	18	Сн
4	1	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	-	-	18	Сн,
Итого за 1 семестр:					72	Сн, Тр
5	2	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	-	-	18	Сн
6	2	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	-	-	18	Сн
7	2	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	18	Сн
8	2	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	18	Сн,
Итого за 2 семестр:					72	Сн, Тр
9	3	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	18	ВК, Сн
10	3	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	-	-	18	Сн
11	3	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	18	Сн
12	3	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	-	-	18	Сн,
Итого за 3 семестр:					72	Сн, Тр
13	4	Общая физическая подготовка с	-	-	14	Сн

¹ ВК- входной контроль, Сн – сдача контрольных нормативов .Тр – рубежное тестирование

		элементами лыжного спорта				
14	4	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	-	-	14	Сн
15	4	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	14	Сн,
16	4	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	12	Сн
Итого за 4 семестр:					54	Сн, Тр
17	5	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	14	ВК, Сн
18	5	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	-	-	14	Сн
19	5	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	11	Сн
20	5	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	-	-	10	Сн,
Итого за 5 семестр:					49	Сн, Тр
21	6	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	-		3	Сн
22	6	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	-		2	Сн
23	6	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	-		2	Снн
24	6	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	-		2	С
Итого за 6 семестр:					9	Сн, Тр
ИТОГО:					328	

5.3. Практические занятия

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Всего часов
1	1	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	18
2	1	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости	18
3	1	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	18
4	1	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	18
Итого за 1 семестр:				72
5	2	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	18
6	2	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости	18
7	2	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	18

8	2	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	18
Итого за 2 семестр:				72
9	3	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	18
10	3	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости	18
11	3	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	18
12	3	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	18
Итого за 3 семестр:				72
13	4	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	14
14	4	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости	14
15	4	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	14
16	4	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	12

Итого за 4 семестр:				54
17	5	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	14
18	5	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости	14
19	5	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	11
20	5	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	10
Итого за 5 семестр:				49
21	6	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	3
22	6	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости	2
23	6	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	2
24	6	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	2
Итого за 6 семестр:				9
ИТОГО:				328

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся (самостоятельная не предусмотрена учебным планом)

6.2 Методические указания (для самостоятельной работы)

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся в процессе изучения дисциплины «Общая физическая подготовка».

В фонде оценочных средств представлены типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится с целью определения степени освоения обучающимся образовательной программы в форме зачета.

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

№ семестра	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
<i>ОК-8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	
1,2	Физическая культура и спорт
1,2,3,4,5,6	Общая физическая подготовка
1,2,3,4,5,6	Спортивное мастерство
1,2,3,4,5,6	Специально – оздоровительная подготовка
8	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

7.2 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование контролируемого раздела (подэтапа) дисциплины (этапа)	Код контролируемой компетенции	Форма оценочных средств
1	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	ОК-8	ВК, Сн
2	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	ОК-8	Сн
3	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	ОК-8	Сн
4	Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта	ОК-8	Сн, Тр

7.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенции		Перечень компонентов компетенции	Образовательные технологии формирования компетенции	Форма оценочного средства	Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
					высокий	средний	ниже среднего (пороговый)	низкий (пороговый уровень не достигнут)
Код	Формулировка				Шкалы оценивания			
					отлично/зачтено	хорошо/зачтено	удовл./зачтено	неудовл. / не зачтено
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	Профессионально-формирующая система физической активности и здоровья студентов высших учебных заведений.	Контрольные нормативы	<p>Знает: общую физическую, спортивную и профессионально-прикладную подготовку в образовательном процессе</p> <p>Умеет: составлять и выполнять комплексы производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда</p> <p>Владеет: методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>Знает: социально-биологические основы адаптации организма человека к физической деятельности и основы здорового образа жизни, его составляющие.</p> <p>Умеет: применять методы самоконтроля показателей физического развития</p> <p>Владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре.</p>	<p>Знает: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных резервов и адаптации</p> <p>Умеет: фрагментарное умение применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма</p> <p>Владеет: не полное владение личным опытом умений и навыков для повышения своих функциональных резервов, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной адаптации</p>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

7.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.4.1 Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования

Тест для входного контроля

Семестры № 1, №3

- Прыжок с места двумя ногами, см.
- Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз.
- Сгибание – разгибание рук в упоре (девушки – от скамейки, юноши – от пола), раз.

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 1,2 курса
1	Прыжок с места двумя ногами (см)	Ю	210
		Д	170
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз.	Д	100
		Ю	100
3	Сгибание – разгибание рук в упоре (девушки – от скамейки, юноши – от пола), раз	Д	10
		Ю	28

Семестр № 5

- Прыжок с места двумя ногами, см.
- Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз.
- Сгибание – разгибание рук в упоре (девушки – от скамейки, юноши – от пола), раз.

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 3 курса
1	Прыжок с места двумя ногами (см)	Ю	215
		Д	175
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз.	Д	110
		Ю	110
3	Сгибание – разгибание рук в упоре (девушки – от скамейки, юноши – от пола), раз	Д	11
		Ю	30

7.4.2 Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Компетенция:

ОК - 8 - Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Нормативы

Задание 1. Выполнение контрольных упражнений оценивания физической подготовленности обучающихся 1–3 курсов:

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Значение показателя для обучающихся 1–3 курсов, соответствующее оценке							
		«5»		«4»		«3»		«2»	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Сгибание-разгибание рук в упоре (юноши – от пола, девушки – от скамейки), раз	44	17	32	12	28	10	22	7
2	Подтягивание на перекладине (девушки из виса стоя до 90 см), раз	15	18	12	12	10	10	7	7
3	Челночный бег (3x10 м), с	7,1	8,2	7,7	8,8	8,2	9,0	8,8	9,6
4	Прыжки с места двумя ногами, см	240	190	220	180	210	170	180	160
5	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин., раз	140		120		100		80	

Задание 1. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке с элементами легкой атлетики:

- Бег 100 метров.
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Бег на среднюю дистанцию (500 м – девушки, 1000 м – юноши).
- Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши.
- Бег на длинную дистанцию (3000 м).

Семестры № 1; № 2

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 1 курса, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Бег 100 м, сек.	Д	14.0	14.5	15.0	15.5
		Ю	12.5	13.0	13.5	14.0
2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Д	315	285	245	205
		Ю	445	405	365	325
3	Бег 500 м, мин. Бег 1000 м, мин	Д	1.50	2.00	2.10	2.15
		Ю	3.30	3.40	3.50	4.00
4	Метание гранаты весом, м: 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	18	15	12	10
		Ю	29	26	23	20
5	Бег 3000 м, мин.	Ю	13.00	13.30	14.00	14.30

Бег 2000 м, мин.	Д	11.00	11.30	11.50	12.10
------------------	---	-------	-------	-------	-------

Семестры № 3; № 4, №5

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 2,3 курса, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Бег 100 м, сек.	Д	14.5	15.0	15.5	16.0
		Ю	13.0	13.5	14.0	14.5
2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Д	310	280	240	200
		Ю	440	400	360	320
3	Бег 500 метров, мин.	Д	1.50	2.00	2.10	2.15
	Бег 1000 м, мин.	Ю	3.30	3.40	3.50	4.00
4	Метание гранаты весом, м: 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	18	15	12	10
		Ю	30	27	24	21
5	Бег 3000 м, мин.	Ю	13.00	13.30	14.00	14.30
	Бег 2000 м, мин.	Д	10.30	11.00	11.30	12.00

Задание 2. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке с элементами атлетической гимнастики:

- Подтягивания на высокой перекладине – юноши; сгибание/разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки.
- Упражнение на пресс за 30 сек.

Семестры № 1; № 2

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 1 курса, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Подтягивания на высокой перекладине, раз.	Ю	9	7	5	3
2	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа от скамейки, раз.	Д	9	7	5	3
3	Упражнение на пресс за 30 сек., раз.	Д	35	33	27	25
		Ю	37	35	33	28

Семестры № 3; № 4; №5

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 2,3 курса, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Подтягивания на высокой перекладине	Ю	10	8	6	4
2	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Д	10	8	6	3
3	Упражнение на пресс за 30 сек.	Д	37	35	30	25
		Ю	40	37	34	31

Задание 3. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке с элементами спортивных игр (баскетбол) для обучающихся 1–3 курсов.

Семестры № 1; № 2; № 3; №4, №5

- Штрафной бросок.
- Передача мяча в движении от кольца к кольцу.
- Бросок мяча в кольцо после ведения.
- Понимание и применение судейской жестикуляции.

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 1–3 курсов, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Штрафной бросок, попаданий	Ю, Д	5 из 5	4 из 5	3 из 5	1 или 2 из 5
2	Передача мяча в движении от кольца к кольцу	Д	без потерь выполняют 5 передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим непопаданием мяча в кольцо
		Ю	юноши без потерь выполняют 4 передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим непопаданием мяча в кольцо
3	Бросок мяча в кольцо после ведения	Ю, Д	выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, ... два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок	выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ... два шага и результативный бросок	выполняющий задание исполняет: ведение мяча,..... и результативный бросок	выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил
4	Понимание и применение судейской жестикуляции	Ю, Д	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры

Задание 4. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке с элементами спортивных игр (волейбол) для обучающихся 1–3 курсов.

Семестры № 1; № 2; № 3; №4; №5

- Жонглирование двумя руками над собой.
- Жонглирование двумя руками перед собой.

- Верхняя прямая подача.
- Нижняя прямая подача.
- Практическое судейство.

Критерии оценки:

Вид упражнения	Значение показателя для обучающихся 1–3 курсов, соответствующее оценке			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Жонглирование двумя руками над собой (раз)	10	8	6	4
Жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11	10
Верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2
Нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2

Задание 5. Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке с элементами лыжного спорта для обучающихся 1–3 курсов.

Семестры № 1; № 2; № 3; №4; №5

- Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов).
- Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой».
- Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны.
- Контрольный норматив на дистанции (юноши – 3 км; девушки – 1 км).

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 1–3 курсов, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов)	Ю, Д	выполняется без ошибок	выполняется правильное скольжение, но с незначительной ошибкой в работе с палками	наблюдается «подпрыгивающий» ход и незаконченный толчок палкой	все элементы выполняются неправильно и с падениями
2	Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»	Ю, Д	выполняется без ошибок	техника спуска в «основной стойке» выполняется без падения, но при неправильном положении лыжных палок, и во время подъема «ёлочкой» наблюдается неправильная работа лыжными палками, но без падения	техника спуска в «основной стойке» выполняется при чрезмерном сгибании колен и сильном наклоне туловища, а при подъеме «ёлочкой»: наблюдается неправильная работа лыжными палками и неуверенность в движениях	техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой» выполняется с грубыми ошибками и падением
3	Техника	Ю, Д	при спуске в	выполняется без	при выполнении	выполняется с

	торможения «плугом» со склона средней крутизны		основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение	падения, но ведение лыж плоско, не на ребрах	ведение лыж плоско, не на ребрах, с недостаточным разведением пяток лыж, мало согнуты и не сведены колени	грубыми ошибками и падением
4	Контрольный норматив на дистанции (юноши – 5 км; девушки – 3 км)	Ю Д	23.50 18.00	25.00 18.30	26.25 19.30	27.45 20.00

Рубежное тестирование за 1 семестр

Вариант 1

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

3. К основным физическим качествам относятся:

- а) скорость реакции, координационные способности, мышечное напряжение;
- б) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
- в) бег, прыжки, метания, ходьба;
- г) рост, вес, станова́я сила, объём бицепсов.

4. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) современное пятиборье;
- в) гимнастика;
- г) плавание.

5. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) подтягивание в висе;
- б) прыжки со скакалкой;
- в) длительный бег до 25–30 мин;
- г) челночный бег.

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение объема мышц;
- б) быстрый рост абсолютной силы;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) прирост энергии.

7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) тренированностью;
- в) функциональной устойчивостью организма;
- б) выносливостью;
- г) упорством.

8. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- в) основ техники;
- б) подготовительных упражнений;
- г) подводящих упражнений.

9. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающие;
- в) собственно-силовые;
- б) скоростно-силовые;
- г) групповые.

10. Какое количество игровых зон на волейбольной площадке?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 4.

11. Размеры волейбольной площадки составляют?

- а) 24x12;
- б) 9x12;
- в) 16x9;
- г) 18x9.

12. Какой подачи не существует в волейболе?

- а) подача сверху двумя руками;
- в) силовая подача;
- б) нижняя боковая подача;
- г) верхняя прямая подача.

- 13. Что из нижеперечисленного не будет считаться ошибкой при подаче мяча в волейболе?**
- а) касание мяча сетки;
 - б) подача мяча без свистка;
 - в) заступ подающего игрока за лицевую линию при выполнении подачи;
 - г) все вышеперечисленное.
- 14. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?**
- а) ромб;
 - б) треугольник;
 - в) квадрат;
 - г) круг.
- 15. При каком счете 5 партия в волейболе считается завершённой?**
- а) 16:18;
 - б) 15:16;
 - в) 23:25;
 - г) 26:28.
- 16. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке во время игры в баскетбол?**
- а) 4;
 - б) 5;
 - в) 6;
 - г) 10.
- 17. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках с места (баскетбол)?**
- а) 1;
 - б) 0;
 - в) не ограничено;
 - г) 2.
- 18. Ведение в баскетболе выполняется?**
- а) только левой рукой;
 - б) только правой рукой;
 - в) одновременно двумя руками;
 - г) поочередно двумя руками.
- 19. Поворот на месте не будет считаться пробегом, если:**
- а) опорная нога не была оторвана от пола;
 - б) опорная нога была оторвана от пола;
 - в) если во время поворота осуществлялось ведение;
 - г) не важно, отрывалась ли опорная нога.
- 20. Одно очко в баскетболе засчитывается при удачном выполнении броска:**
- а) с трех очковой линии;
 - б) из-под кольца;
 - в) со штрафной линии во время игры;
 - г) после удачно выполненного штрафного броска.
- 21. Что называется зоной нападения (баскетбол)?**
- а) половина поля под кольцом соперника;
 - б) половина поля под своим кольцом;
 - в) центральная часть поля;
 - г) место за пределами площадки у судейского столика.
- 22. Что из ниже перечисленного не относится к упражнениям легкой атлетики:**
- а) бег;
 - б) лазание;
 - в) прыжки;

г) метания.

23. Кросс – это:

- а) бег с ускорением;
- б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- в) бег по пересеченной местности;
- г) бег по залу более 6-ти минут.

24. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега из положения:

- а) «низкого старта»;
- в) «высокого старта»;
- б) «полунизкого старта»;
- г) «упор присев».

25. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- а) «На старт!»;
- б) «Марш!»;
- в) «Вперед!»;
- г) «Хоп!».

26. Укажите на несуществующий вид техники лыжных ходов:

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный двухшажный ход;
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) попеременный одношажный ход.

27. При спуске с горы какой стойкой пользуются чаще всего:

- а) высокой;
- б) основной;
- в) низкой;
- г) очень низкой.

28. Какое физическое упражнение развивает общую выносливость?

- а) бег на 60 м;
- б) прыжки с места;
- в) лыжные гонки на 5 км;
- г) метание гранаты.

29. Какие виды спорта развивают общую выносливость?

- а) лыжные гонки;
- б) легкая атлетика;
- в) спортивные игры;
- г) все вышеперечисленное.

30. Лыжный спорт развивает:

- а) общую выносливость;
- б) координационную выносливость;
- в) закаливающий фактор;
- г) все вышеперечисленное.

Вариант 2

1. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) выносливость;
- г) ловкость.

2. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет:

- а) начальная скорость вылета снаряда;

- б) температура воздуха при метании;
- в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя;
- г) угол вылета снаряда.

3. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?

- а) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
- б) психологический настрой;
- в) контроль над функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль над правильным выполнением упражнений;
- г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

4. Что понимается под термином «средства физической культуры»:

- а) лекарственные средства, санитарные нормы;
- б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
- в) медицинское обследование, санатории, курорты;
- г) спортзалы, тренажеры, спортивный инвентарь.

5. Какие упражнения неэффективны при формировании осанки:

- а) упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета;
- б) гимнастические упражнения;
- в) упражнения в воде;
- г) упражнения на развитие ловкости и координации.

6. К основным физическим качествам не относится:

- а) гибкость;
- б) координация;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии выносливости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) современное пятиборье;
- в) гимнастика;
- г) мини-футбол.

8. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке ловкости?

- а) бег на 60 м.;
- б) прыжки со скакалкой;
- в) прыжок в длину с места;
- г) челночный бег.

9. При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:

- а) они выполняются медленно;
- б) они вызывают значительное напряжение мышц;
- в) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
- г) увеличивается потоотделение.

10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой;
- в) стретчингом;
- б) гибкостью;

г) балансировкой.

11. Физические качества развиваются:

- а) целенаправленно;
- б) сами по себе;
- в) при обучении технике движений;
- г) в не зависимости от желания человека.

12. Нумерация, каких игровых зон, находится на передней линии (волейбол)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 4, 5, 6;
- в) 2, 3, 4;
- г) 5, 6, 1.

13. Переход из одной зоны в другую, при игре в волейбол, выполняется?

- а) произвольно;
- в) по часовой стрелке;
- б) против часовой стрелки;
- г) допустимо все вышеперечисленное.

14. Игрок, какой зоны вводит мяч в игру (волейбол)?

- а) 6;
- б) 1;
- в) 5;
- г) 2.

15. Что из нижеперечисленного будет считаться ошибкой при подаче мяча в волейболе?

- а) касание мяча сетки;
- б) подача мяча без свистка;
- в) заступ подающего игрока за лицевую линию после выполнения подачи;
- г) смещение из зоны №1 в зону № 5 при выполнении подачи.

16. Чтобы правильно осуществить прием и передачу мяча снизу двумя руками необходимо?

- а) выйти под мяч и ударить по нему прямыми руками;
- б) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног;
- в) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног и прямых рук, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника;
- г) выйти под мяч и сыграть, как получится, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника.

17. При каком счете партия считается завершенной (волейбол)?

- а) 28:27;
- б) 22:24;
- в) 14:15;
- г) 28:26.

18. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в баскетбол?

- а) 4;
- б) 10;
- в) 5;
- г) 8.

19. Сколько шагов с мячом в руках можно сделать после ведения?

- а) 0;
- б) 1;
- в) 2;
- г) 3.

20. Передача мяча в баскетболе выполняется?

- а) двумя руками из-за головы;
- б) одной рукой от плеча;
- в) двумя руками от груди;
- г) допустимы все вышеперечисленные варианты.

21. Что из нижеперечисленного не является нарушением правил баскетбола?

- а) ведение мяча поочередно двумя руками;
- б) прыжок с мячом;
- в) ведение с проносом мяча;
- г) поворот на месте с мячом в руках с отрывом опорной ноги.

22. Три очка в баскетболе засчитывается при удачном выполнении броска:

- а) из трехсекундной зоны;
- б) из-под кольца;
- в) с трехочковой линии;
- г) со штрафной линии.

23. Что называется зоной защиты (баскетбол)?

- а) половина поля под кольцом соперника;
- б) половина поля под своим кольцом;
- в) центральная часть поля;
- г) место за пределами площадки у судейского столика.

24. К видам лёгкой атлетики не относятся:

- а) прыжки в длину;
- б) спортивная ходьба;
- в) «челночный бег»;
- г) эстафетный бег.

25. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

- а) бег на 5000 м.;
- б) кросс;
- в) марафонский бег;
- г) бег на 200 м.

26. В чем различие попеременного и одновременного двухшажных ходов?

- а) в длине скользящего хода;
- б) в работе рук и ног;
- в) в работе рук;
- г) в маховом выносе ноги.

27. Лыжные гонки развивают в большей степени:

- а) скоростные качества;
- б) силовые качества;
- в) общую выносливость;
- г) скоростно-силовую выносливость.

28. При спуске с горы, с какой стойки наиболее опасно спускаться?

- а) высокой;

- б) основной;
- в) низкой;
- г) во всех стойках.

29. Попеременный и одновременный лыжные ходы названы по работе:

- а) рук и ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

30. Основной методикой воспитания физических качеств является:

- а) систематичность выполнения упражнений;
- б) постепенное повышение силы воздействия;
- в) возрастная адекватность нагрузки;
- г) цикличность педагогических воздействий.

Рубежное тестирование за 2 семестр

Вариант 1

1. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- а) 100 м.;
- б) 200 м.;
- в) 500 м.;
- г) 800 м.

2. Спортсмены выходят на старт беговых дистанций после команды:

- а) «Марш!»;
- б) «Внимание!»;
- в) «На старт!»;
- г) «Вперед!».

3. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) выносливость;
- г) ловкость.

4. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание;
- б) перекачивание;
- в) переступание;
- г) перемахивание.

5. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

- а) найти подходящее место и напарника;
- б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
- в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий;
- г) ознакомиться с инструкцией по технике безопасности.

6. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

7. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

8. К основным физическим качествам относятся:

- а) скорость реакции, координационные способности, мышечное напряжение;
- б) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
- в) бег, прыжки, метания, ходьба;
- г) рост, вес, становая сила, объем бицепсов.

9. Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей считается возраст:

- а) от 7 до 11 лет;
- б) от 14 до 16 лет;
- в) 17–18 лет;
- г) 19–20 лет.

10. К циклическим видам спорта относятся:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

11. Какой из нижеперечисленных элементов организм использует в качестве источника энергии, после того как расходует запас жиров:

- а) белки;
- б) углеводы;
- в) минеральные элементы;
- г) витамины.

12. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

- а) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- б) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- в) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- г) нельзя, потому что организм ослаблен.

13. Какое количество игровых зон на волейбольной площадке?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 4.

14. Размеры волейбольной площадки составляют?

- а) 24x12;
- б) 9x12;
- в) 16x9;
- г) 18x9.

15. Какой подачи не существует в волейболе?

- а) подача сверху двумя руками;

- в) силовая подача;
- б) нижняя боковая подача;
- г) верхняя прямая подача.

16. Что из нижеперечисленного не будет считаться ошибкой при подаче мяча в волейболе?

- а) касание мяча сетки;
- б) подача мяча без свистка;
- в) заступ подающего игрока за лицевую линию при выполнении подачи;
- г) все вышеперечисленное.

17. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?

- а) ромб;
- б) треугольник;
- в) квадрат;
- г) круг.

18. До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?

- а) пока не надоест;
- в) до 25 очков;
- б) до явного перевеса;
- г) до преимущества в два очка.

19. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке во время игры в баскетбол?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.
- г) 10.

20. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках с места (баскетбол)?

- а) 1;
- б) 0;
- в) не ограничено;
- г) 2.

21. Ведение в баскетболе выполняется?

- а) только левой рукой;
- б) только правой рукой;
- в) одновременно двумя руками;
- г) поочередно двумя руками.

22. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

- а) опорная нога не была оторвана от пола;
- б) опорная нога была оторвана от пола;
- в) если во время поворота осуществлялось ведение;
- г) не важно, отрывалась ли опорная нога.

23. Одно очко в баскетболе засчитывается при удачном выполнении броска:

- а) с трехочковой линии;
- б) из-под кольца;
- в) со штрафной линии во время игры;
- г) после удачно выполненного штрафного броска.

24. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

- а) с подбрасывания мяча;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с розыгрыша спорного мяча в центре площадки;
- г) с набрасывания мяча.

25. Что из нижеперечисленного не относится к упражнениям легкой атлетики:

- а) бег;
- б) лазание;
- в) прыжки;
- г) метания.

27. При спуске с горы, какой стойкой пользуются чаще всего:

- а) высокой;
- б) основной;
- в) низкой;
- г) очень низкой.

28. Какое физическое упражнение развивает общую выносливость?

- а) бег на 60 м;
- б) прыжки с места;
- в) лыжные гонки на 5 км;
- г) метание гранаты.

29. Какие виды спорта развивают общую выносливость?

- а) лыжные гонки;
- б) легкая атлетика;
- в) спортивные игры;
- г) все вышеперечисленное.

30. Лыжный спорт развивает:

- а) общую выносливость;
- б) координационную выносливость;
- в) закаливающий фактор;
- г) все вышеперечисленное.

Вариант 2

1. Кросс – это:

- а) бег с ускорением;
- б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- в) бег по пересеченной местности;
- г) бег по залу более 6-ти минут.

2. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега из положения:

- а) «низкого старта»;
- в) «высокого старта»;
- б) «полунизкого старта»;
- г) «упор присев».

3. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- а) «На старт!»;
- б) «Марш!»;
- в) «Вперед!»;
- г) «Хоп!».

4. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) выносливость;
- г) ловкость.

5. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет:

- а) начальная скорость вылета снаряда;
- б) температура воздуха при метании;
- в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя;

г) угол вылета снаряда.

6. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?

а) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
б) психологический настрой;

в) контроль над функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль над правильным выполнением упражнений;

г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

7. Что понимается под термином «средства физической культуры»:

а) лекарственные средства, санитарные нормы;

б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;

в) медицинское обследование, санатории, курорты;

г) спортзалы, тренажеры, спортивный инвентарь.

8. Какие упражнения неэффективны при формировании осанки:

а) упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета;

б) гимнастические упражнения;

в) упражнения в воде;

г) упражнения на развитие ловкости и координации.

9. К основным физическим качествам не относится:

а) гибкость;

б) координация;

в) ловкость;

г) быстрота.

10. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

а) растяжение;

б) сокращение;

в) эластичность;

г) постоянность состояния.

11. Какой из нижеперечисленных элементов организм использует в качестве источника энергии, после того как расходует запас углеводов:

а) белки;

б) жиры;

в) минеральные элементы;

г) витамины.

12. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

а) способность сохранять равновесие;

б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

в) способность точно воспроизводить движение во времени;

г) способность быстро осваивать двигательные действия.

13. Физические качества развиваются:

а) целенаправленно;

б) сами по себе;

в) при обучении технике движений;

г) в не зависимости от желания человека.

14. Какое количество игровых зон на волейбольной площадке?

а) 5;

б) 6;

в) 12;

г) 4.

15. Переход из одной зоны в другую при игре в волейбол выполняется?

а) произвольно;

в) по часовой стрелке;

- б) против часовой стрелки;
- г) допустимо все вышеперечисленное.

16. Игрок какой зоны вводит мяч в игру (волейбол)?

- а) 6;
- б) 1;
- в) 5;
- г) 2.

17. Что из нижеперечисленного будет считаться ошибкой при подаче мяча в волейболе?

- а) касание мяча сетки;
- б) подача мяча без свистка;
- в) заступ подающего игрока за лицевую линию после выполнения подачи;
- г) смещение из зоны №1 в зону № 5 при выполнении подачи.

18. Чтобы правильно осуществить прием и передачу мяча снизу двумя руками необходимо?

- а) выйти под мяч и ударить по нему прямыми руками;
- б) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног;
- в) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног и прямых рук, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника;
- г) выйти под мяч и сыграть, как получится, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника.

19. При каком счете партия считается завершённой (волейбол)?

- а) 28:27;
- б) 22:24;
- в) 14:15;
- г) 28:26.

20. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
- в) выполнение с мячом в руках трех и более шагов;
- г) выполнение прыжка после ведения.

21. Сколько очков получает команда за результативный бросок из-за трехочковой линии, штрафной бросок, бросок из-под кольца?

- а) 1, 3, 2;
- б) 3, 1, 2;
- в) 1, 2, 3;
- г) 3, 2, 1.

22. Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет:

- а) 20 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 10 мин.;
- г) 25 мин.

23. Какие действия баскетболиста не относятся к способам передвижений?

- а) штрафной бросок и передача мяча одной рукой от плеча;
- б) ходьба и бег;
- в) прыжки и повороты;
- г) остановка двумя шагами и заслон.

24. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?

- а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
- б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;
- в) чтобы произвести впечатление на судью;
- г) так удобнее передвигаться по площадке.

- 25. В каком месте баскетбольной площадки может быть разыгран спорный мяч?**
- а) в центре;
 - б) в центре обеих областей штрафного броска;
 - в) за боковой линией;
 - г) в центре обеих областей штрафного броска и центрального круга (в зависимости от того, где в момент сигнала судьи находится мяч).
- 26. При воспитании абсолютной силы наиболее популярен метод:**
- а) повторных усилий;
 - б) переменного упражнения;
 - в) круговой тренировки;
 - г) сенсорной коррекции.
- 27. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:**
- а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности людей;
 - в) подготовку к профессиональной деятельности;
 - г) сохранение и улучшение здоровья людей.
- 28. Лыжные гонки развивают в большей степени:**
- а) скоростные качества;
 - б) силовые качества;
 - в) общую выносливость;
 - г) скоростно-силовую выносливость.
- 29. При спуске с горы, с какой стойки наиболее опасно спускаться?**
- а) высокой;
 - б) основной;
 - в) низкой;
 - г) во всех стойках.
- 30. Попеременный и одновременный лыжные ходы названы по работе:**
- а) рук и ног;
 - б) туловища;
 - в) рук;
 - г) произвольно.

Рубежное тестирование за 3 семестр

Вариант 1

- 1. Основной методикой воспитания физических качеств является:**
- а) возрастная адекватность нагрузки;
 - б) принцип «от большего к меньшему»;
 - в) выполнение физических упражнений;
 - г) постепенное повышение силы воздействия.
- 2. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**
- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
 - б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
 - в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполняемых упражнений;
 - г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.
- 3. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:**

- а) генезис;
- б) гистогенез;
- в) онтогенез;
- г) филогенез.

4. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- в) быстрота и выносливость;
- б) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

5. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- а) растяжение;
- б) сокращение;
- в) эластичность;
- г) постоянность состояния.

6. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность точно воспроизводить движение во времени;
- г) способность быстро осваивать двигательные действия.

7. К основным физическим качествам не относится:

- а) гибкость;
- б) координация;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

8. Лыжный спорт развивает:

- а) общую выносливость;
- б) координационную выносливость;
- в) закаливающий фактор;
- г) все вышеперечисленное.

9. Переход из одной зоны в другую при игре в волейбол выполняется?

- а) произвольно;
- в) по часовой стрелке;
- б) против часовой стрелки;
- г) допустимо все вышеперечисленное.

10. При каком счете партия считается завершённой (волейбол)?

- а) 28:27;
- б) 22:24;
- в) 14:15;
- г) 28:26.

11. Каковы последствия игровой ошибки (волейбол)?

- а) потеря подачи;
- б) получение очка;
- в) смена позиций;
- г) удаление игрока.

12. Что из нижеперечисленного будет являться нарушением правил игры «волейбол»?

- а) игроки принимающей команды сделали три касания мяча за розыгрыш;
- б) игрок принял мяч ногой, и мяч перелетел на сторону противников;
- в) игрок, выпрыгнувший на блок, совершает четвертое касание мяча;
- г) игрок принял мяч головой.

13. Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для:

- а) игры в защите;

- б) игры в нападении;
- в) осуществления командных действий;
- г) осуществления групповых действий.

14. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
- в) выполнение с мячом в руках трех и более шагов;
- г) выполнение прыжка после ведения.

15. Сколько очков получает команда за результативный бросок из-за трехочковой линии, штрафной бросок, бросок из-под кольца?

- а) 1, 3, 2;
- б) 3, 1, 2;
- в) 1, 2, 3;
- г) 3, 2, 1.

16. Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет:

- а) 20 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 10 мин.;
- г) 25 мин.

17. Какие действия баскетболиста не относятся к способам передвижений?

- а) штрафной бросок и передача мяча одной рукой от плеча;
- б) ходьба и бег;
- в) прыжки и повороты;
- г) остановка двумя шагами и заслон.

18. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?

- а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
- б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;
- в) чтобы произвести впечатление на судью;
- г) так удобнее передвигаться по площадке.

19. В каком месте баскетбольной площадки может быть разыгран спорный мяч?

- а) в центре;
- б) в центре обеих областей штрафного броска;
- в) за боковой линией;
- г) в центре обеих областей штрафного броска и центрального круга (в зависимости от того, где в момент сигнала судьи находится мяч).

20. К видам лёгкой атлетики не относится:

- а) прыжки в длину;
- в) спортивная ходьба;
- б) «челночный бег»;
- г) эстафетный бег.

21. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- а) 100 м.;
- б) 200 м.;
- в) 500 м.;
- г) 800 м.

22. Физические качества – это:

- а) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- б) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах;

г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».

23. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей жизни;

б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;

в) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение;

г) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями.

24. Дайте определение одному из видов легкой атлетики: эстафетный бег – это:

а) вид командного бега, заключающийся в том, что дистанция делится на этапы;

б) вид командного бега, в котором каждый участник команды пробегает свой этап и передает очередному бегуну специальную эстафетную палочку;

в) вид командного бега, основным параметром которого является передача эстафетной палочки;

г) вид командного бега, заключающийся в том, что дистанция делится на этапы, где каждый участник команды пробегает свой этап и передает очередному бегуну специальную эстафетную палочку.

25. Лыжные гонки развивают в большей степени:

а) скоростные качества;

б) силовые качества;

в) общую выносливость;

г) скоростно-силовую выносливость.

26. Технику прыжка в длину с разбега условно принято разделять на следующие фазы:

а) разбег, фаза полета, приземление;

б) разбег, отталкивание, приземление;

в) разбег, отталкивание, полет, приземление;

г) отталкивание, полет, приземление.

27. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:

а) быстрота;

б) сила;

в) выносливость;

г) ловкость.

28. Результатом физической подготовки является:

а) физическое развитие;

б) физическая подготовленность;

в) физическое совершенство;

г) способность правильно выполнять двигательные действия.

29. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;

в) определенным образом организованная двигательная активность;

г) в совершенствовании природных, физических свойств людей.

30. При беге на длинные дистанции развивается?

- а) сила;
- б) ловкость;
- в) быстрота;
- г) выносливость.

Вариант № 2

1. Физические качества развиваются:

- а) целенаправленно;
- б) сами по себе;
- в) при обучении технике движений;
- г) в не зависимости от желания человека.

2. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах;
- г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».

3. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей жизни;
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
- г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.

4. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

- а) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- б) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- в) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- г) нельзя, потому что организм ослаблен.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Лыжные гонки развивают в большей степени:

- а) скоростные качества;
- б) силовые качества;
- в) общую выносливость;
- г) скоростно-силовую выносливость.

7. К циклическим видам спорта относятся:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

8. Какой из нижеперечисленных элементов организм использует в качестве источника энергии, после того как расходует запас жиров:

- а) белки;
- б) углеводы;
- в) минеральные элементы;
- г) витамины.

9. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?

- а) найти подходящее место и напарника;
- б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
- в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий;
- г) ознакомится с инструкцией по технике безопасности.

10. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) тренированностью;
- в) функциональной устойчивостью организма;
- б) выносливостью;
- г) упорством.

11. Нумерация, каких игровых зон, находится на задней линии (волейбол)?

- а) 1, 2, 3;
- б) 4, 5, 6;
- в) 2, 3, 4;
- г) 5, 6, 1.

12. Переход из одной зоны в другую при игре в волейбол выполняется?

- а) произвольно;
- в) по часовой стрелке;
- б) против часовой стрелки;
- г) допустимо все вышеперечисленное.

13. Что из нижеперечисленного будет считаться ошибкой при подаче мяча в волейболе?

- а) касание мяча сетки;
- б) подача мяча без свистка;
- в) заступ подающего игрока за лицевую линию после выполнения подачи;
- г) смещение из зоны № 1 в зону № 5 при выполнении подачи.

14. До какого счёта ведётся партия, если счёт 24:24?

- а) пока не надоест;
- в) до 25 очков;
- б) до явного перевеса;
- г) до преимущества в два очка.

15. В какой зоне окажется игрок после перехода из зоны № 3 (волейбол)?

- а) 2;
- б) 6;
- в) 1;
- г) 4.

16. Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для:

- а) осуществления индивидуальных действий;
- б) тактических командных действий;
- в) игры в нападении;
- г) игры в защите.

17. Что обозначает слово «финт»?

- а) обманное движение;
- в) необычная передача мяча;
- б) пробежка;
- г) помеха на пути движения нападающего.

18. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

- а) 1, 3, 2;
- б) 2, 1, 3;
- в) 1, 2, 3;
- г) 3, 2, 1.

19. Из скольких периодов состоит игра в баскетболе?

- а) 1;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 2.

20. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

- а) передачи и броски мяча;
- б) повороты и финты во время владения и бросков;
- в) выбивание и ловля катящегося мяча;
- г) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

21. Назовите способы владения мячом?

- а) с изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
- б) правой и левой рукой;
- в) без зрительного контроля;
- г) всё вышеперечисленное.

22. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

- а) с подбрасывания мяча;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с розыгрыша спорного мяча в центре площадки;
- г) с набрасывания мяча.

23. Что не относится к легкой атлетике?

- а) эстафетный бег;
- б) жим штанги, лежа от груди;
- в) метание гранаты;

г) толкание ядра.

24. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний.

25. Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега из положения:

- а) «низкого старта»;
- в) «высокого старта»;
- б) «полунизкого старта»;
- г) «упор присев».

26. Какую из ниже перечисленных дистанций, нельзя отнести к средним?

- а) 800 м;
- б) 1000 м;
- в) 400 м;
- г) 3000 м.

27. Технику прыжка в длину с разбега условно принято разделять на следующие фазы:

- а) разбег, фаза полета, приземление;
- б) разбег, отталкивание, приземление;
- в) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- г) отталкивание, полет, приземление.

28. При беге на длинные дистанции развивается?

- а) сила;
- б) ловкость;
- в) быстрота;
- г) выносливость.

29. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) способность правильно выполнять двигательные действия.

30. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

Рубежное тестирование за 4 и 5 семестр

Вариант 1

1. С помощью какого теста не определяется физическое качество «выносливость»?

- а) 6-ти минутный бег;
- б) бег на 100 метров;
- в) лыжная гонка на 3 километра;
- г) плавание 800 метров.

2. Упражнения на гибкость выполняются:

- а) по 8–16 циклов движений в серии;
- б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;
- в) до появления болевых ощущений;
- г) по 10 циклов в 4 серии.

3. Укажите на несуществующий вид техники лыжных ходов:

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный двухшажный ход;
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) попеременный одношажный ход.

4. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- а) 60–80;
- б) 70–90;
- в) 75–85;
- г) 50–70.

5. Бег с остановками и изменение направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

6. Какое количество игроков может находиться на площадке во время игры в волейбол в одной команде?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 4.

7. Какой из перечисленных элементов не относится к волейболу?

- а) верхняя прямая подача;
- в) блокирование мяча;
- б) ловля мяча;
- г) нападающий удар.

8. При каком счете партия считается завершенной (волейбол)?

- а) 14:15;
- б) 22:24;
- в) 24:25;
- г) 26:28.

9. В какой зоне окажется игрок после перехода из зоны № 5 (волейбол)?

- а) 4;
- б) 6;
- в) 1;
- г) 3.

10. На площадке игроки одной команды за розыгрыш могут сделать 3 касания мяча. Выберите вариант ответа, при котором возможно 4-ое касание (волейбол)?

- а) два игрока одновременно приняли мяч;

- б) мяч при приеме коснулся двух частей тела одного игрока;
- в) игрок заблокировал нападающий удар;
- г) игрок заблокировал подачу.

11. Какой из нижеперечисленных технических элементов не относится к баскетболу?

- а) дриблинг;
- в) подача;
- б) бросок мяча в корзину;
- г) передача мяча.

12. Два очка в баскетболе засчитывают при броске в корзину:

- а) из зоны нападения;
- б) из зоны защиты;
- в) с любой точки площадки;
- г) с любого места внутри трехочковой линии.

13. После какого периода происходит смена игровых сторон в баскетболе?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

14. Из скольких периодов состоит игра в баскетболе и сколько по времени они длятся?

- а) 2х10;
- б) 2х20;
- в) 4х10;
- г) 3х10.

15. Что такое «дриблинг» в баскетболе?

- а) ведение мяча;
- б) пробежка;
- в) двойное ведение;
- г) бросок мяча в корзину.

16. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

- а) в конце подготовительной части занятия;
- б) в начале основной части занятия;
- в) в середине основной части занятия;
- г) в конце основной части занятия.

17. Для воспитания быстроты используются:

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

18. Что не относится к легкой атлетике?

- а) беговые упражнения;
- б) прыжковые упражнения;
- в) подвижные и спортивные игры;
- г) метания и толкания.

19. Технику бега условно принято разделять на следующие фазы:

- а) старт, бег по дистанции, финиширование;
- б) старт, стартовый разгон, финиширование;

- в) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
- г) стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

20. Какие дистанции нельзя отнести к коротким?

- а) 100 м;
- б) 200 м;
- в) 400 м;
- г) 60 м.

21. Что из нижеперечисленного необходимо толкать, а не метать?

- а) копье;
- б) молот;
- в) ядро;
- г) диск.

22. При беге на длинные дистанции развивается?

- а) сила;
- б) ловкость;
- в) быстрота;
- г) выносливость.

23. Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих:

- а) сохранению здоровья;
- б) оптимальному приспособлению организма к условиям среды;
- в) высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности;
- г) всему вышеперечисленному.

24. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнять большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

25. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям преподавателя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

26. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- а) 60–80;
- б) 70–90;
- в) 75–85;
- г) 50–70.

27. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность точно воспроизводить движение во времени;
- г) способность быстро осваивать двигательные действия.

28. Двигательное качество «ловкость» развивается с помощью:

- а) спортивных игр, упражнений на точность, быстрого бега, акробатических упражнений;
- б) упражнений на метание в цель, подвижных игр, упражнений с отягощениями, упражнений в равновесии;
- в) упражнений с предметами разного веса, выполнения упражнений на точность, выполнения упражнений со сменой ритма, единоборства;
- г) спортивных игр, подвижных игр, упражнений в равновесии, статических упражнений.

29. Основными источниками энергии для организма являются?

- а) белки;
- в) жиры;
- б) углеводы;
- г) витамины.

30. Какое количество игроков одновременно находится на площадке во время игры в волейбол?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 4.

Вариант 2

1. Что из ниже перечисленного в волейболе относится к техническим элементам нападения?

- а) прием мяча сверху двумя руками;
- в) блокирование мяча;
- б) передача мяча снизу двумя руками;
- г) подача.

2. При каком счете 5 партия в волейболе считается завершенной?

- а) 13:15;
- б) 15:16;
- в) 23:25;
- г) 26:28.

3. В какой зоне окажется игрок после перехода из зоны № 1 (волейбол)?

- а) 2;
- б) 6;
- в) 5;
- г) 3.

4. После какого нарушения правил волейбола разыгрываемое очко получает команда соперников?

- а) два игрока одновременно приняли мяч;
- б) мяч, при приеме коснулся двух частей тела одного игрока;

- в) игрок заблокировал нападающий удар;
- г) во время приема мяча игрок из зоны № 1 переместился в зону № 6.

5. Какой из ниже перечисленных технических элементов не относится к баскетболу?

- а) ведение мяча;
- в) блокирование мяча;
- б) бросок мяча в корзину;
- г) передача мяча.

6. Одно очко в баскетболе засчитывают при броске в корзину:

- а) из зоны нападения;
- б) из зоны защиты;
- в) с любой точки площадки;
- г) со штрафной линии.

7. Из скольких периодов состоит игра в баскетболе и сколько по времени они длятся?

- а) 4x10;
- б) 2x20;
- в) 2x10;
- г) 3x10.

8. После какого периода происходит смена игровых сторон в баскетболе?

- а) 1;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 2.

9. Что такое «пробежка» в баскетболе?

- а) нарушение правил, при котором после ведения мяча игрок делает остановку, перестав вести мяч, а через некоторое время продолжает ведение;
- б) нарушение правил, при котором игрок получивший мяч, делает 3 шага, не ударя мяч об пол;
- в) нарушение правил, при котором игрок после прыжка остается с мячом в руках;
- г) нарушение правил, при котором игрок, ведя мяч на большой скорости, делает передачу.

10. Назовите технический элемент баскетбола, выполняемый после двух шагов?

- а) передача мяча;
- б) ведение мяча
- в) прыжок с мячом
- г) бросок мяча в корзину.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:

- а) в конце подготовительной части занятия;
- б) в начале основной части занятия;
- в) в середине основной части занятия;
- г) в конце основной части занятия.

12. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний.

13. Что не относится к легкой атлетике?

- а) эстафетный бег;
- б) метание гранаты;
- в) жим штанги, лежа от груди;
- г) толкание ядра.

14. Технику прыжка в длину с разбега условно принято разделять на следующие фазы:

- а) разбег, фаза полета, приземление;
- б) разбег, отталкивание, приземление;
- в) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- г) отталкивание, полет, приземление.

15. Какую из ниже перечисленных дистанций, нельзя отнести к средним?

- а) 800 м;
- б) 1000 м;
- в) 400 м;
- г) 3000 м.

16. Укажите на несуществующий вид техники лыжных ходов:

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный двухшажный ход;
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) попеременный одношажный ход.

17. При беге на короткие дистанции развивается?

- а) сила;
- б) ловкость;
- в) быстрота;
- г) выносливость.

18. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

19. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

20. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

21. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

22. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;

- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

23. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

24. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

25. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

26. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

27. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

28. Попеременный и одновременный лыжные ходы названы по работе:

- а) рук и ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

29. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30 км 192 м;
- б) 35 км 195 м;
- в) 40 км 192 м;
- г) 42 км 195 м.

30. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжёлые предметы;
- б) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счёт мышечных напряжений;
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений;
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать ему.

7.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В процессе изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенции.

Уровень сформированности компетенции в каждом семестре текущего учебного года оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов, письменного тестирования, посещения занятий.

Результат оценивания по дисциплине «Общая физическая подготовка» определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей) и способствующих поддержанию должного уровня физической подготовленности обучающихся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также выполнения письменного тестирования. Для зачета разработаны контрольные нормативы по разделам изучаемой дисциплины и варианты тестов. При выполнении письменного тестирования для оценки «зачтено» должно быть не менее 70% правильных ответов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце учебного семестра. Учебным планом предусмотрено проведение зачета. К зачету допускаются обучающиеся, выполнившие все требования текущего контроля.

По итогам изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающийся может быть аттестован с оценкой «ЗАЧТЕНО», если уровень сформированности компетенции «высокий», «средний», «ниже среднего» и соответствует шкале оценивания успешности освоения дисциплины по 5-балльной шкале: «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно»; посещаемость занятий не менее 80%.

«Не зачтено» выставляется студенту, если уровень сформированности компетенции «низкий» и соответствует шкале оценивания успешности освоения дисциплины по 5-балльной шкале «неудовлетворительно»; посещаемость занятий менее 80%.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

№ п/п	Наименование	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	5	6	7
1	Физическая культура и физическая подготовка (ЭБС Руконт) [Электронный ресурс]: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити-Дана, 2013. - 431 с.// Электронная библиотека ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА. – Режим доступа: https://biblio-yaragrovuz.jimdofree.com/электронный-каталог/ , требуется авторизация	Все разделы	1,2,3,4,5, 6	Электронный ресурс

8.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Наименование	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	5	6	7
1	Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические указания по дис. "Физическая культура" (раздел "Спортивные игры"). / сост. Д.А. Курин, А.В. Буриков, Г.И. Плющев, С.Д. Глазуненко - Ярославль: ФГБОУ ВПО "Ярославская ГСХА", 2013. - 132 с. // Электронная библиотека ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА. – Режим доступа: https://biblio-yaragrovuz.jimdofree.com/электронный-каталог/ , требуется авторизация	Все разделы	1,2,3,4,5, 6	Электронный ресурс

Доступ обучающихся к электронным ресурсам (ЭР) библиотеки ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды академии и сайта по логину и паролю (<https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/>).

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

9.1 Перечень электронно-библиотечных систем

№ п/п	Наименование	Тематика	Режим доступа
1.	Электронно-библиотечная система Издательства «Лань»	Универсальная	https://e.lanbook.com/
2.	Электронно-библиотечная система «Рукопт»	Универсальная	http://rucont.ru/
3.	Электронно-библиотечная система «iBooks.ru»	Универсальная	http://ibooks.ru/
4.	Электронно-библиотечная система «AgriLib»	Специализированная	http://ebs.rgazu.ru/
5.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Универсальная	http://elibrary.ru/

9.2 Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине

1. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <https://minobrnauki.gov.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://www.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://window.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://fcior.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

5. Министерство сельского хозяйства РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://mcx.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://elibrary.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

7. Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cnsnb.ru/akdil/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

8. Центральная научная сельскохозяйственная библиотека Россельхозакадемии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cnsnb.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

9. Информационно-справочный портал. Проект Российской государственной библиотеки для молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.library.ru, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности обучающегося
Практическое занятие	Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Решение тактических задач в игровых видах спорта. Анализ, обработка результатов, показателей физического развития и функциональной подготовленности организма.
Подготовка к зачету	Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Выполнение спортивных нормативов и тестов.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют: обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»; фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы; организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов; контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения учебного процесса

№	Наименование	Тематика
1.	MicrosoftWindows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений

11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	Универсальная	http://www.consultant.ru Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
2.	Информационно-правовой портал «Гарант»	Универсальная	https://www.garant.ru/ Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
3.	База данных Polpred.com	Универсальная	https://polpred.com/

	Обзор СМИ		Локальная сеть Ярославской ГСХА / индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет по логину и паролю.
4.	Реферативная и наукометрическая база данных Web of Science	Универсальная	http://webofscience.com Доступ с IP-адреса академии.
5.	Реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных Scopus	Универсальная	https://www.scopus.com/ Доступ с IP-адреса академии.
6.	Базы данных издательства SpringerNature	Универсальная	https://www.springernature.com/ Доступ с IP-адреса академии.
7.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	Универсальная	https://нэб.рф/ К произведениям, перешедшим в общественное достояние доступ свободный. К произведениям, охраняемым авторским правом доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
8.	База данных AGRIS	Специализированная	http://agris.fao.org/agris-search/index.do Доступ свободный
9.	Информационно-справочная система «Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний» (СЭБиЗ)	Специализированная	http://www.cnsheb.ru/AKDiL/ Доступ свободный.

12. Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине

По всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины «Общая физическая подготовка» используются специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью (учебная доска, учебная мебель) и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

12.1 Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
<p>Лыжная база: Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель – учебная доска, учебная мебель; технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий – ноутбук, телевизор, доска настенная, сетка волейбольная -1 шт., мяч футбольный – 10 шт., мяч волейбольный -10 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., скакалка – 20 шт., граната – 10 шт., лыжи – 80 пар, палки лыжные – 80 пар, ботинки лыжные – 80 пар, крепления лыжные – 80 пар, турник – 2 шт., брусья – 2 шт., конь – 1 шт., козел – 1 шт., стол теннисный - 1 шт., гири 16 кг – 2 шт., гири 24 кг – 2 шт., гири – 32 кг – 1 шт., байдарка – 5 шт., катамаран – 2 шт., палатка туристическая – 6 шт., коврик туристический – 30 шт., тренажеры многопрофильные – 2 шт., лавка жим – 2 шт., наклонная скамья – 3 шт., велотренажер – 3 шт., кардио тренажер – 2 шт., дорожка беговая – 2 шт., штанга – 2 шт., гантели - 15 пар, ворота футбольные - 4 пары; программное обеспечение - Microsoft Windows, Microsoft Office</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля: поле футбольное с искусственным покрытием 90х50м Универсальная площадка: Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Открытый стадион широкого профиля: поле футбольное с искусственным покрытием 90х50м – 1 шт., ворота футбольные - 4 пары. Универсальная площадка: баскетбольные площадки – 2 шт.; волейбольная площадка – 1 шт.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся: Помещение № 318 Посадочных мест 12 Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель – учебная мебель. Технические средства обучения – компьютеры персональные – 12 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и информационно-справочным системам, копир-принтер – 1 шт. Кондиционер – 1 шт. Программное обеспечение – Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2007, 1С:Бухгалтерия., специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины.</p>

<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся: Помещение № 109 Посадочных мест 12 Адрес (местоположение) помещения: 150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70</p>	<p>Специализированная мебель – учебная мебель.</p> <p>Технические средства обучения – компьютеры персональные – 12 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и информационно-справочным система. Кондиционер – 1 шт.</p> <p>Программное обеспечение – Microsoft Windows7, Microsoft Office 2007, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся: Помещение № 341 Посадочных мест 6 Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель – учебная мебель.</p> <p>Технические средства обучения – компьютеры персональные – 6 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и информационно-справочным системам, копир-принтер – 1 шт., кондиционер – 1 шт.</p> <p>Программное обеспечение – MicrosoftWindows 7, MicrosoftOffice 2007., специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования: Помещение № 312 Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель; стеллажи для хранения учебного оборудования; компьютер с лицензионным программным обеспечением, выходом в Интернет и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде академии, к базам данных и информационно-справочным системам; наушники; сканер/принтер; специальный инструмент и инвентарь для обслуживания учебного оборудования.</p> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2007.</p>

<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Помещение № 236 Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель; стеллажи для хранения учебного оборудования; компьютер с лицензионным программным обеспечением, выходом в Интернет и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде академии, к базам данных и информационно-справочным системам; наушники; сканер/принтер; специальный инструмент и инвентарь для обслуживания учебного оборудования.</p> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows7, Microsoft Office 2007</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Помещение № 210 Адрес (местоположение) помещения: 150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70</p>	<p>Специализированная мебель; стеллажи для хранения учебного оборудования; компьютер с лицензионным программным обеспечением, выходом в Интернет и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде академии, к базам данных и информационно-справочным системам; наушники; сканер/принтер; специальный инструмент и инвентарь для обслуживания учебного оборудования.</p> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2007.</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Помещение № 328 Адрес (местоположение) помещения: 150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70</p>	<p>Специализированная мебель; стеллажи для хранения учебного оборудования; компьютер с лицензионным программным обеспечением, выходом в Интернет и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде академии, к базам данных и информационно-справочным системам; наушники; сканер/принтер; специальный инструмент и инвентарь для обслуживания учебного оборудования.</p> <p>Программное обеспечение: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2007</p>

13. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Объем контактной работы всего 328 часа, в т.ч. ПЗ - 328 часа.

Интерактивные занятия составляют 20 % от объема аудиторных занятий.

№ п/п	№ семестра	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые)
1	2	3	4	5
1.	1,2,3,4,5,6	Практические занятия	Здоровьесберегающие Игровые Технология уровневой дифференциации	индивидуальные, групповые

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

Здоровье сберегающая технология, применяемая в системе образования, выделяет несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. По характеру действия различают следующие технологии:

- стимулирующие позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;

- защитно-профилактические заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

Технология уровневой дифференциации.

Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям:

- задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;

-распределение обучающихся на медицинские группы с учетом состояния здоровья;

-отдельные задания для обучающихся специальной медицинской группы;

Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это

-создание разнообразных условий обучения для различных групп, обучающихся с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

14. Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по дисциплине «Общая физическая подготовка», относящихся к категории инвалидов, и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузе предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, при необходимости – услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

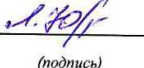
**Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины
период обучения: 2018-2022 учебные года**

Внесенные изменения на 2018/2019 учебный год
В рабочую программу дисциплины

Общая физическая подготовка

наименование дисциплины

вносятся следующие изменения и дополнения:

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, номер протокола заседания кафедры, виза заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания учебно-методической комиссии, виза председателя учебно-методической комиссии факультета
1	8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Обновлен перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для реализации образовательной программы	27.08.2018 г. Протокол № 11  (подпись)	30.08.2018 г. Протокол № 1  (подпись)
2	9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: 9.1 Перечень электронно-библиотечных систем	Обновлен перечень электронно-библиотечных систем, необходимых для реализации образовательной программы	27.08.2018 г. Протокол № 11  (подпись)	30.08.2018 г. Протокол № 1  (подпись)
3	11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: 11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения учебного процесса 11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	Внесены изменения в состав лицензионного программного обеспечения. Обновлен перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.	27.08.2018 г. Протокол № 11  (подпись)	30.08.2018 г. Протокол № 1  (подпись)

**Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины
период обучения: 2018-2022 учебные года**

Внесенные изменения на 2019/2020 учебный год
В рабочую программу дисциплины

Общая физическая подготовка

наименование дисциплины

вносятся следующие изменения и дополнения:

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, номер протокола заседания кафедры, виза заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания учебно- методической комиссии, виза председателя учебно- методической комиссии факультета
1	8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Обновлен перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для реализации образовательной программы	26.08.2019 г. Протокол № 11  (подпись)	29.08.2019 г. Протокол № 11  (подпись)
2	11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: 11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения учебного процесса 11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	Внесены изменения в состав лицензионного программного обеспечения. Обновлен перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.	26.08.2019 г. Протокол № 11  (подпись)	29.08.2019 г. Протокол № 11  (подпись)

**Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины
период обучения: 2018-2022 учебные года**

Внесенные изменения на 2020/2021 учебный год

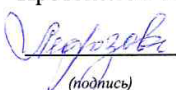
В рабочую программу дисциплины

Общая физическая подготовка

наименование дисциплины

вносятся следующие изменения и дополнения:

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, номер протокола заседания кафедры, виза заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания учебно-методической комиссии, виза председателя учебно-методической комиссии факультета
1	8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Обновлен перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для реализации образовательной программы	25.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)	27.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)
2	9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: 9.2 Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине	Обновлен перечень рекомендуемых интернет-сайтов, необходимых для реализации образовательной программы	25.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)	27.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)
3	11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и	Внесены изменения в состав лицензионного программного обеспечения. Обновлен перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при	25.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)	27.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)

	<p>информационных справочных систем:</p> <p>11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения учебного процесса</p> <p>11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</p>	<p>осуществлении образовательного процесса по дисциплине.</p>		
4	<p>12. Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине</p>	<p>Обновлен перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы</p>	<p>25.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)</p>	<p>27.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)</p>

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославская государственная сельскохозяйственная академия»
Технологический факультет



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА,
В.В. Морозов
«28» августа 2020 г.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка
(наименование учебной дисциплины)

Уровень высшего образования бакалавриат
(бакалавриат; магистратура; подготовка
кадров высшей квалификации)

Программа прикладного бакалавриата
(прикладного бакалавриата; прикладной магистратуры)

Направление(я) подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы Технология хранения и переработки сельскохозяйственной продукции

Форма обучения очная
(очная, заочная)

Срок получения образования по программе 4 года

Согласовано

Декан технологического
факультета

(подпись)

к.с.- х.н Бушкарева А.С.
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Председатель УМК
технологического
факультета

(подпись)

Ст. преподаватель Зубарева Т.Г
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Заведующий выпускающей
кафедрой

(подпись)

инж. высшей категории М.В.
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Ярославль, 2020 г.

В результате изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны:

- **знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- **уметь:** творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды учебной работы:

Вид учебных занятий и самостоятельная работа	Объем дисциплины, час.						
	Всего	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (контактные часы) обучающихся с преподавателем, в том числе:	328	72	72	72	54	49	9
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	328	72	72	72	54	49	9
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР), в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	КП	-	-	-	-	-	-
	КР	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы (РГР)	-	-	-	-	-	-	-
Реферат (Реф)	-	-	-	-	-	-	-
Контрольная работа студента заочной формы обучения	-	-	-	-	-	-	-
Контроль	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет (З), зачет с оценкой (З0), экзамен (Э), защита КП (КР))	-	-	-	-	-	-	-
Общая трудоемкость	часов	328	72	72	72	54	49
	зачетных единиц	-	-	-	-	-	-