

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

Факультет агробизнеса  
Кафедра гуманитарных дисциплин



## 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** 35.03.04 Агрономия  
(код и наименование направления подготовки)

**Направленность (профиль) образовательной программы** Ландшафтный дизайн

**Форма обучения** заочная  
(очная, заочная)

**Срок получения образования по программе** 5 лет

Ярославль  
2020 г.

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

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 35.03.04 Агронимия (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «04» декабря 2015 г. № 1431.

2. Учебный план по направлению подготовки 35.03.04 Агронимия направленность (профиль) «Ландшафтный дизайн» одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА «06» марта 2018 г. Протокол № 2. Период обучения: 2018 - 2023 гг.

Преподаватель-разработчик  Зав.кафедрой Морозова Т.А.  
(подпись) (занимаемая должность)

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

Заведующий кафедрой  к.п.н. Морозова Т.А.  
(подпись) (ученая степень, звание)

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

Председатель УМК  к.с.-х.н., доцент Труфанов А.М.  
факультета агробизнеса (подпись) (ученая степень, звание)

СОГЛАСОВАНО:

Отдел комплектования  
библиотеки

 Темухова И.О.  
(подпись) (Фамилия И.О.)

Декан  
факультета агробизнеса

 к.с.-х.н., доцент Ваганова Н.В.  
(подпись) (ученая степень, звание)

## 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	9
5.3	Практические занятия	9
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
6.1	Виды самостоятельной работы обучающихся	10
6.2	Методические указания (для самостоятельной работы)	11
7	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	11
7.1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО	11
7.2	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины	12
7.3	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	13
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	14
7.4.1	Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования	15
7.4.2	Типовые задания для проведения промежуточной аттестации (экзамена)	21
7.5	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания	25

№ п/п	Наименование раздела (подраздела)	Стр.
	знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	26
8.1	Основная учебная литература	26
8.2	Дополнительная учебная литература	26
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	27
9.1	Перечень электронно-библиотечных систем	27
9.2	Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине	27
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	28
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	28
11.1	Перечень лицензионного программного обеспечения учебного процесса	28
11.2	Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	28
12	Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине	29
12.1	Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности	29
13	Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	32
14	Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	33
	Приложения	
	Приложение 1. Лист дополнений и изменений к рабочей программе дисциплины	34
	Приложение 2. Аннотация рабочей программы дисциплины	38

## 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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» базовой части 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	Курс
		1
<b>Контактная работа</b> (контактные часы) <b>обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>
Лекции (Л)	-	-
<b>Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)</b>	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР), в том числе:</b>	<b>319,4</b>	<b>319,4</b>
Курсовой проект (работа)	КП	-
	КР	-
Расчетно-графические работы (РГР)	-	-
Реферат (Реф)	-	-
Контрольная работа студента заочной формы обучения	-	-
<b>Контроль</b>	<b>3,8</b>	<b>3,8</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b> (зачет (З), зачет с оценкой (ЗО), экзамен (Э), защита КП (КР))	3	3
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>328</b>
	<b>зачетных единиц</b>	-

## 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	Лёгкая атлетика	ОК-8	ДЕ - 1. Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. ДЕ – 2. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты и реакции ДЕ – 3. Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости	З-1 У-1 В-1
2	Общая физическая подготовка	ОК-8	ДЕ - 4. Упражнения на турнике. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнение с грифом штанги (приседания, наклоны). Упражнения со штангой. Упражнения с гантелями.	З-1 У-1 В-1
3	Лыжная подготовка	ОК-8	ДЕ – 5. Виды лыжных ходов.	З-1 У-1 В-1
4	Кроссовая подготовка	ОК-8	ДЕ- 6. Развитие двигательных качеств (общая выносливость).	З-1 У-1 В-1
5	Футбол	ОК-8	ДЕ-7. Изучение правил игры в футбол. ДЕ -8. Техника и тактика игры в футбол.	З-1 У-1 В-1
6	Волейбол	ОК-8	ДЕ-9. Изучение правил игры в волейбол. ДЕ -10. Техника и тактика игры в волейбол.	З-1 У-1 В-1
7	Баскетбол	ОК-8	ДЕ – 11. Изучение правил игры в баскетбол. ДЕ – 12. Техника и тактика игры в баскетбол.	З-1 У-1 В-1



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

№ п/п	№ курса	Наименование раздела дисциплины	Виды учебных занятий (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости <sup>1</sup>
			Л	ЛР	ПЗ	
1	2	3	4	5	6	7
1	1	Лёгкая атлетика	-	-	0,5	ВК, Сн
2	1	Общая физическая подготовка	-	-	1	Сн
3	1	Лыжная подготовка	-	-	0,5	Сн
4	1	Кроссовая подготовка	-	-	0,5	Сн
5	1	Футбол	-	-	0,5	Сн
6	1	Волейбол	-	-	0,5	Сн
7	1	Баскетбол	-	-	0,5	Сн
		<b>Итого за 1 курс:</b>	-	-	<b>4</b>	<b>Сн, Тр</b>

## 5.3. Практические занятия

№ п/п	№ курса	Наименование раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Всего часов
1	1	Лёгкая атлетика	Изучение понятий раздела Лёгкая атлетика	0,5
2	1	Общая физическая подготовка	Изучение понятий раздела Общая физическая подготовка	1
3	1	Лыжная подготовка	Изучение понятий раздела Лыжная подготовка	0,5
4	1	Кроссовая подготовка	Изучение понятий раздела Кроссовая подготовка	0,5
5	1	Футбол	Изучение понятий раздела Футбол	0,5
6	1	Волейбол	Изучение понятий раздела Волейбол	0,5
7	1	Баскетбол	Баскетбол	0,5
<b>Итого за 1 курс:</b>				<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>4</b>

<sup>1</sup> ВК- входной контроль, Сн – сдача контрольных нормативов .Тр – рубежное тестирование

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

### 6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	№ курса	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды СР	Всего часов
1	1	Лёгкая атлетика	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты и реакции. Бег на средние дистанции. Развитие скоростной выносливости	40
2	1	Общая физическая подготовка	Упражнения на турнике. Упражнения на параллельных брусьях. Упражнение с грифом штанги (приседания, наклоны). Упражнения со штангой. Упражнения с гантелями.	40
3	1	Лыжная подготовка	Виды лыжных ходов.	40
4	1	Кроссовая подготовка	Развитие двигательных качеств (общая выносливость).	40
5	1	Футбол	Изучение правил игры в футбол. Техника и тактика игры в футбол.	40
6	1	Волейбол	Изучение правил игры в волейбол. Техника и тактика игры в волейбол.	40
7	1	Баскетбол	Изучение правил игры в баскетбол. Техника и тактика игры в баскетбол.	40
8	1	Общая физическая подготовка	Разработка комплексов общеразвивающих упражнений	31,6
			Контрольная работа студента заочной формы обучения	3,8
			Подготовка к зачету	4
			<b>Итого часов за 1 курс:</b>	<b>319,4</b>
			<b>ИТОГО часов :</b>	<b>319,4</b>

## 6.2 Методические указания (для самостоятельной работы)

В процессе самостоятельной работы по дисциплине «Общая физическая подготовка» при подготовке к практическим занятиям, включающие спортивные игры, обучающиеся могут воспользоваться методическими указаниями «Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе. МУ по дисциплине Физическая культура (Раздел Спортивные игры) [Электронный ресурс] / Сост. Д.А. Курин, А.В. Буриков, Г.И. Плющев, С.Д. Глазуненко, Ярославль, ФГБОУ ВПО ЯГСХА, 2013, 132 с. – режим доступа: локальный доступ сети информационной библиотеки ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА логину и паролю (<https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог>), требуется авторизация.

## 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

№ курса	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	Физическая культура и спорт
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
1	Спортивное мастерство
1	Специально – оздоровительная подготовка
5	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

<b>№ раздела (темы)</b>	<b>Наименование контролируемого раздела (подэтапа) дисциплины (этапа)</b>	<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Форма оценочных средств</b>
1	Лёгкая атлетика	ОК-8	ВК, Сн
2	Общая физическая подготовка	ОК-8	Сн
3	Лыжная подготовка	ОК-8	Сн
4	Кроссовая подготовка	ОК-8	Сн
5	Футбол	ОК-8	Сн
6	Волейбол	ОК-8	Сн
7	Баскетбол	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><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p><b>Владеть:</b> 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><b>Знает:</b> общую физическую, спортивную и профессионально-прикладную подготовку в образовательном процессе</p> <p><b>Умеет:</b> составлять и выполнять комплексы производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда</p> <p><b>Владеет:</b> методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p><b>Знает:</b> социально-биологические основы адаптации организма человека к физической деятельности и основы здорового образа жизни, его составляющие.</p> <p><b>Умеет:</b> применять методы самоконтроля показателей физического развития</p> <p><b>Владеет:</b> 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><b>Знает:</b> роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных резервов и адаптации</p> <p><b>Умеет:</b> фрагментарное умение применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма</p> <p><b>Владеет:</b> 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**

- 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 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

**Задание 1.** Выполнение контрольных упражнений оценивания физической подготовленности обучающихся:

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Значение показателя для обучающихся 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	

## Рубежное тестирование

### 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, становая сила, объем 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 завершенной?**

- 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 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.

**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 пронесом 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.

## **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

### **Контрольные нормативы**

**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).

**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 «согнут ноги» (см)	Д	315	285	245	205
		Ю	445	405	365	325
3	Бег 500 м, 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	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

**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.

**Критерии оценки:**

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 1 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.

- 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 курса, 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	с одной потерей выполняют пять передач с	с одной потерей выполняют шесть передач с	с потерями выполняют более 4 передач с

			дальнейшим попаданием мяча в кольцо	дальнейшим попаданием мяча в кольцо	дальнейшим попаданием мяча в кольцо	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.

- 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 курса, 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.

- 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 курса, 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 торможения «плугом» со склона средней крутизны	Ю, Д	при спуске в 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	выполняется без падения, но ведение лыж плоско, не на ребрах	при выполнении ведение лыж плоско, не на ребрах, с недостаточным разведением пяток лыж, мало согнуты и не сведены колени	выполняется с грубыми ошибками и падением



			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			
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

### **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	Курс	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: <a href="https://biblioyaragrovuz.jimdofree.com/электронный-каталог/">https://biblioyaragrovuz.jimdofree.com/электронный-каталог/</a> , требуется авторизация	Все разделы	1	Электронный ресурс

### 8.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Наименование	Используется при изучении разделов	Курс	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: <a href="https://biblioyaragrovuz.jimdofree.com/электронный-каталог/">https://biblioyaragrovuz.jimdofree.com/электронный-каталог/</a> , требуется авторизация	Все разделы	1	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://biblioyaragrovuz.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	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
2.	Электронно-библиотечная система «Рукопт»	Универсальная	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a>
3.	Электронно-библиотечная система «iBooks.ru»	Универсальная	<a href="http://ibooks.ru/">http://ibooks.ru/</a>
4.	Электронно-библиотечная система «AgriLib»	Специализированная	<a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a>
5.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Универсальная	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>

### 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](http://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.	Microsoft Windows	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	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
2.	Информационно-правовой портал «Гарант»	Универсальная	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a> Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
3.	База данных Polpred.com	Универсальная	<a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a>

	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	<a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a> Доступ с IP-адреса академии.
5.	Реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных Scopus	Универсальная	<a href="https://www.scopus.com/">https://www.scopus.com/</a> Доступ с IP-адреса академии.
6.	Базы данных издательства SpringerNature	Универсальная	<a href="https://www.springernature.com/">https://www.springernature.com/</a> Доступ с IP-адреса академии.
7.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	Универсальная	<a href="https://нэб.рф/">https://нэб.рф/</a> 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	<a href="http://agris.fao.org/agris-search/index.do">http://agris.fao.org/agris-search/index.do</a> Доступ свободный
9.	Информационно-справочная система «Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний» (СЭБиЗ)	Специализированная	<a href="http://www.cnsnb.ru/AKDIL/">http://www.cnsnb.ru/AKDIL/</a> 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><b>Лыжная база, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</b>  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><b>Открытый стадион широкого профиля:</b> поле футбольное с искусственным покрытием 90x50м  <b>Универсальная площадка:</b>  Адрес (местоположение) помещения:  150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Открытый стадион широкого профиля: поле футбольное с искусственным покрытием 90x50м – 1 шт., ворота футбольные - 4 пары.  Универсальная площадка: баскетбольные площадки – 2 шт.; волейбольная площадка – 1 шт.</p>
<p><b>Спортивный зал универсальный, посадочных мест 40, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), текущего контроля и промежуточной аттестации</b>   Адрес (местоположение) помещения:  150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70</p>	<p>Специализированная мебель – учебная доска, учебная мебель;  технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий – телевизор с DVD, экран Баскетбольный – 2 шт., стол теннисный – 5 шт., стол для армреслинга – 2 шт., сетка волейбольная -1 шт., мяч футбольный – 5 шт., мяч волейбольный -10 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., ракетка теннисная большая – 4 шт., ракетка теннисная малая – 10 шт., турник -2 шт., брусья – 1 шт., скакалки - 20 шт., гантели - 20 шт.;  программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office.</p>
<p><b>Помещение для самостоятельной работы:</b></p>	<p>Помещение для самостоятельной работы: специализированная мебель – учебная мебель;</p>

<p>Помещение № 109, посадочных мест 12          Адрес (местоположение) помещения:          150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70</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 системам; кондиционер – 1 шт.;</p> <p>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины.</p>
<p><b>Помещение для самостоятельной работы:</b>          Помещение № 318, посадочных мест 12          Адрес (местоположение) помещения:          150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</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 системам, копир-принтер – 1 шт.; кондиционер – 1 шт.;</p> <p>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины</p>
<p><b>Помещение для самостоятельной работы:</b>          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 – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины</p>
<p><b>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b>          Помещение № 236, 312          Адрес (местоположение) помещения:          150042, Ярославская обл.,</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</p>

г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58	инвентарь для обслуживания учебного оборудования
<b>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b> Помещение № 210, 328 Адрес (местоположение) помещения: 150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70	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

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

Объем контактной работы всего 4,8 часа, в т.ч. ПЗ - 4 часа.

Интерактивные занятия составляют 20 % от объема аудиторных занятий.

№ п/п	№ курса	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Особенности проведения занятий (индивидуальные/ групповые)
1	2	3	4	5
1.	1	Практические занятия	Здоровье сберегающие 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: 2018-2023 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 <i>(подпись)</i>	30.08.2018 г. Протокол № 11 <i>(подпись)</i>
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 <i>(подпись)</i>	30.08.2018 г. Протокол № 11 <i>(подпись)</i>
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 <i>(подпись)</i>	30.08.2018 г. Протокол № 11 <i>(подпись)</i>

**Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины  
период обучения: 2018-2023 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 	29.08.2019 г. Протокол № 11 
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 	29.08.2019 г. Протокол № 11 

**Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины  
период обучения: 2018-2023 учебные года**

Внесенные изменения на 2020/2021 учебный год

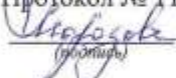

В рабочую программу дисциплины

*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 <i>Виряхова</i> (подпись)	27.08.2020 г. Протокол № 11 <i>Виряхова</i> (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 <i>Виряхова</i> (подпись)	27.08.2020 г. Протокол № 11 <i>Виряхова</i> (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 обеспе-	Внесены изменения в состав лицензионного программного обеспечения. Обновлен перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.	25.08.2020 г. Протокол № 11 <i>Виряхова</i> (подпись)	27.08.2020 г. Протокол № 11 <i>Виряхова</i> (подпись)

	чения учебного процесса 11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
4	12. Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине	Обновлен перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы	25.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)	27.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)



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



### 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** 35.03.04 Агронимия  
*(код и наименование направления подготовки)*

**Направленность (профиль) образовательной программы** Ландшафтный дизайн

**Форма обучения** заочная  
*(очная, заочная)*

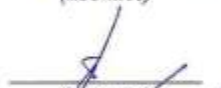
**Срок получения образования по программе** 5 лет

Декан факультета  
агробизнеса

  
*(подпись)*


к.с.-х.н., доцент Ваганова Н.В.  
*(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)*

Председатель УМК  
факультета агробизнеса

  
*(подпись)*

к.с.-х.н., доцент Труфанов А.М.  
*(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)*

Заведующий выпускающей  
кафедрой

  
*(подпись)*

к.с.-х.н., доцент Шукин С.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	Курс
		1
<b>Контактная работа</b> (контактные часы) <b>обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	<b>4,8</b>	<b>4,8</b>
Лекции (Л)	-	-
<b>Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)</b>	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР), в том числе:</b>	<b>319,4</b>	<b>319,4</b>
Курсовой проект (работа)	<b>КП</b>	-
	<b>КР</b>	-
Расчетно-графические работы (РГР)	-	-
Реферат (Реф)	-	-
Контрольная работа студента заочной формы обучения	-	-
<b>Контроль</b>	<b>3,8</b>	<b>3,8</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b> (зачет (З), зачет с оценкой (ЗО), экзамен (Э), защита КП (КР))	3	3
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>328</b>
	<b>зачетных единиц</b>	-