

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



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

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

***Б1.В.ДВ.0401 Общая физическая подготовка***

*Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»*

|  |   |
|--|---|
| Код и направление подготовки                 | <u>36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза</u> |
| Направленность (профиль)                     | <u>Лечебное дело</u>                              |
| Квалификация                                 | <u>бакалавр</u>                                   |
| Форма обучения                               | <u>очно - заочная</u>                             |
| Год начала подготовки                        | <u>2019</u>                                       |
| Факультет                                    | <u>Технологический</u>                            |
| Выпускающая кафедра                          | <u>Ветеринарно-санитарная экспертиза</u>          |
| Кафедра-разработчик                          | <u>Гуманитарных дисциплин</u>                     |
| Объем дисциплины, ч. / з.е.                  | <u>328</u>  |
| Форма контроля<br>(промежуточная аттестация) | <u>зачет</u>                                      |

Ярославль, 2020 г.



## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

| №<br>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    |
| 2.1      | Универсальные компетенции и индикаторы их достижения   | 6    |
| 3        | Место дисциплины в структуре образовательной программы   | 8    |
| 4        | Структура дисциплины и распределение её трудоёмкости (на одного обучающегося)  | 8    |
| 5        | Содержание дисциплины  | 8    |
| 5.1      | Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий   | 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)   | 10   |
| 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      | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания  | 12   |
| 7.3      | Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 18   |
| 7.3.1    | Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования  | 18   |
| 7.3.2    | Типовые задания для проведения промежуточной аттестации (зачета)   | 43   |
| 7.4      | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций  | 48   |
| 8        | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины   | 48   |
| 8.1      | Основная учебная литература  | 48   |
| 8.2      | Дополнительная учебная литература  | 49   |
| 9        | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»   | 49   |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование раздела (подраздела)</b>   | <b>Стр.</b> |
|------------------|--|-------------|
| 9.1              | Перечень электронно-библиотечных систем  | 49          |
| 9.2              | Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине   | 49          |
| 10               | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины   | 50          |
| 11               | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 50          |
| 11.1             | Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения учебного процесса   | 51          |
| 11.2             | Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем  | 51          |
| 11.3             | Доступ к сети интернет   | 52          |
| 12               | Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине   | 52          |
| 12.1             | Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности   | 52          |
| 13               | Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья   | 54          |
| 14               | Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья   | 55          |
|                  | Приложения   |             |
|                  | Приложение 1. Лист дополнений и изменений к рабочей программе дисциплины   | 57          |
|                  | Приложение 2. Аннотация рабочей программы дисциплины   | 59          |

## 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 «Общая физическая подготовка» направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций (УК-7):

### 2.1 Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

| Категория (группа) универсальных компетенций                    | Код компетенции | Содержание компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |  |   |
|---|-----------------|--|---|--|---|
|   |                 |  | знать   | уметь  | владеть   |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1</b><br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.                                |  |   |
|   |                 |  | Научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни. Виды физических упражнений для развития физических качеств. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни. Использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности. Использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни. Навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств. Навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности. |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |   | <p><b>УК-7.2.</b><br/>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>   |
|  |  | <p>Разнообразии средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья.<br/>Содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> | <p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора.<br/>Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности.<br/>Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> |

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.04.01: «Общая физическая подготовка» относится к Блоку 1 части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы бакалавриата.

(Часть, формируемая участниками образовательных отношений).

### 4. Структура дисциплины и распределение её трудоёмкости (на одного обучающегося)

| Вид учебной работы  | Всего        | За 1 семестр |
|---|--------------|--------------|
|   | часов        | часов        |
| <b>1. Контактная работа при проведении учебных занятий, всего (Лек + Лаб + Пр + КСР)*</b><br>в том числе: | <b>4,4</b>   | <b>4,4</b>   |
| Практические занятия (Пр)   | 4            | 4            |
| Проведение консультаций по учебной дисциплине (КСР)   | 0,4          | 0,4          |
| <b>2. Самостоятельная работа, всего (СР + контроль)*</b><br>в том числе:                                  | <b>323,4</b> | <b>323,4</b> |
| Прочие виды самостоятельной работы (подготовка к лекциям, лабораторным, практическим занятиям)            | 323,4        | 323,4        |
| Контроль  |              |              |
| <b>3. Контактная работа при проведении промежуточной аттестации, всего</b>                                | <b>0,2</b>   | <b>0,2</b>   |
| Сдача зачета по дисциплине (К)*   | 0,2          | 0,2          |
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины в часах:</b>   | <b>328</b>   | <b>328</b>   |
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины в зачётных единицах:</b>   |              |              |

\* Лек, Лаб, Пр, КСР, К, СР, Кэ, контроль – условные обозначения видов учебной работы в соответствии с учебным планом

### 5. Содержание учебной дисциплины

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

| № раздела | Название раздела дисциплины                              | Формируемые компетенции | Виды учебной работы и их трудоёмкость, часы      |     |    |     |                        |          |              |
|-----------|--|-------------------------|--|-----|----|-----|------------------------|----------|--------------|
|           |  |                         | Контактная работа при проведении учебных занятий |     |    |     | Самостоятельная работа |          | Всего часов  |
|           |  |                         | Лек  | Лаб | Пр | КСР | СР                     | Контроль |              |
| 1         | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики | УК-7                    | -  | -   | 1  | 0,1 | 100                    | -        | <b>101,1</b> |
| 2         | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр  | УК-7                    | -  | -   | 1  | 0,1 | 100                    | -        | <b>101,1</b> |



|   |  |      |   |   |          |            |              |   |              |
|---|--|------|---|---|----------|------------|--------------|---|--------------|
| 3 | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | УК-7 | - | - | 1        | 0,1        | 100          | - | <b>101,1</b> |
| 4 | Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта          | УК-7 | - | - | 1        | 0,1        | 23,4         | - | <b>24,5</b>  |
|   | <b>Промежуточная аттестация:<br/>(зачет)</b>                     | УК-7 |   |   |          |            |              |   | <b>0,2</b>   |
|   | <b>Итого по дисциплине:</b>                                      | УК-7 | - | - | <b>4</b> | <b>0,4</b> | <b>323,4</b> | - | <b>328</b>   |

## 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 <sup>1</sup> |
|-------|------------|--|--------------------------------|-----|----------|---|
|       |            |  | Лек                            | Лаб | Пр       |   |
| 1     | 1          | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | -                              | -   | 1        | ВК, Сн  |
| 2     | 1          | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | -                              | -   | 1        | Сн  |
| 3     | 1          | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | -                              | -   | 1        | Сн  |
| 4     | 1          | Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта          |                                |     | 1        | Сн, Тр  |
|       |            | <b>Итого за 1 курс :</b>   | -                              | -   | <b>4</b> |   |
|       |            | <b>ИТОГО:</b>  | -                              | -   | <b>4</b> |   |

## 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<br>Развитие скоростных качеств<br>Развитие скоростной выносливости  | 1           |
| 2     | 1          | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | Развитие основных физических качеств<br>Развитие ловкости<br>Развитие координационной выносливости<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование ловкости<br>Совершенствование координационной выносливости | 1           |
| 3     | 1          | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | Развитие силовой выносливости<br>Развитие основных физических качеств<br>Совершенствование основных физических качеств  | 1           |
| 4     | 1          | Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта          | Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование общей выносливости<br>Совершенствование координационной выносливости   | 1           |

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| <b>Итого за 1 семестр:</b> | <b>4</b> |
| <b>ИТОГО:</b>              | <b>4</b> |

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

### 6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся

| № п/п                            | № семестра | Наименование раздела дисциплины                                  | Виды СР   | Всего часов  |
|----------------------------------|------------|--|---|--------------|
| 1                                | 2          | 3  | 4   | 5            |
| 1                                | 1          | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 100          |
|                                  |            |  | Подготовка к письменному тестированию                 |              |
| 2                                | 1          | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 100          |
|                                  |            |  | Подготовка к письменному тестированию                 |              |
| 3                                | 1          | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 100          |
|                                  |            |  | Подготовка к письменному тестированию                 |              |
| 4                                | 1          | Общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта          | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 23,4         |
|                                  |            |  | Подготовка к письменному тестированию                 |              |
| <b>Итого часов за 1 семестр:</b> |            |  |   | <b>323,4</b> |
| <b>ИТОГО:</b>                    |            |  |   | <b>323,4</b> |

### 6.2 Методические указания (для самостоятельной работы)

В процессе самостоятельной работы 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: <https://biblio-yaragrovuz.jimdofree.com/электронный-каталог/>, требуется авторизация.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «*Общая физическая подготовка*» – комплект методических и контрольно измерительных материалов, предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций (УК-7) на разных стадиях обучения на соответствие индикаторам достижения компетенций.

Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по завершению периода обучения.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины и проводится в виде *сдачи* спортивных нормативов компьютерного или бланочно-го тестирования.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за определенный период обучения (1 курс) и проводится в форме зачета (1 курс).

### 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                                |
|------------|--|
|            | <b>УК-7</b> - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| 1          | Физическая культура и спорт  |
| 1          | Общая физическая подготовка  |
| 1          | Спортивное мастерство  |
| 1          | Специально – оздоровительная подготовка  |
| 1          | Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов  |

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

| Компетенции |  | Индикатор достижения компетенции<br>(планируемые результаты обучения)  | Образовательные технологии формирования компетенции | Форма оценочного средства   | Уровень сформированности компетенции  |   |   |  |
|-------------|--|--|---|---|---|---|---|--|
|             |  |  |   |   | высокий   | средний   | ниже среднего   | низкий   |
| Код         | Содержание   |  |   |   | Шкалы оценивания  |   |   |  |
|             |  |  |   |   | отлично/зачтено   | хорошо/зачтено  | удовлетворительно/зачтено   | неудовлетворительно/не зачтено   |
| 1           | 2  | 3  | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9  |
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p><b>Знать:</b> Научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни. Виды физических упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> | Практические занятия, самостоятельная работа.       | Выполнение контрольных упражнений (нормативов), тестирование письменное, зачет. | <p><b>Знает:</b> в полном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств.</p> <p><b>Умеет:</b> в полном объеме использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни; использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> | <p><b>Знает:</b> в неполном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств.</p> <p><b>Умеет:</b> в неполном объеме использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни; использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> | <p><b>Знает:</b> фрагментарно научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств.</p> <p><b>Умеет:</b> фрагментарное умение использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни; использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> | <p><b>Знает:</b> уровень знаний ниже минимальных требований.</p> <p><b>Умеет:</b> при выполнении зачетных контрольных нормативов не выполнены минимальные требования</p> |

|  |  |   |  |  |  |  |   |   |
|--|--|---|--|--|--|--|---|---|
|  |  | <p>сти.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>Использовать научно-практические основы физической культур, принципы здорового образа и стиля жизни. Использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности. Использовать способности контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>Навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни. Навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств. Навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической</p> |  |  | <p>использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «отлично» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> в полном объеме навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни; навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Способен:</b> поддерживать должный уровень фи-</p> | <p>использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> в неполном объеме навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни; навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Понимает:</b> значение поддержания должного</p> | <p>использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «удовлетворительно» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> фрагментарное владение навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни; навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств; навыками само-</p> | <p><b>Владеет:</b> при выполнении контрольных нормативов не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.</p> |
|--|--|---|--|--|--|--|---|---|

|  |  |   |   |   |  |   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|---|---|--|
|  |  | подготовленности.   |   |   | зической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.   | уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.  | физической подготовленности.  |  |
|  |  | <p><b>УК-7.2</b><br/>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p><b>Знать:</b><br/>Разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья.<br/>Содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развива-</p> | Практические занятия, самостоятельная работа. | Выполнение контрольных упражнений (нормативов), тестирование письменное, зачет. | <b>Знает:</b> в полном объеме разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья; содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.<br><b>Умеет:</b> в полном | <b>Знает:</b> в неполном объеме разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья; содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.<br><b>Умеет:</b> в неполном объеме использовать на практике разнообразные средства | <b>Знает:</b> фрагментарно разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья; содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.<br><b>Умеет:</b> фрагментарное умение использовать на практике разнообразные средства | <b>Знает:</b> уровень знаний ниже минимальных требований.<br><br><b>Умеет:</b> при выполнении контрольных норма- |

|  |  |   |  |  |  |   |   |  |
|--|--|---|--|--|--|---|---|--|
|  |  | <p>ющую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора.</p> <p>Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности.</p> <p>Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть:</b></p> |  |  | <p>объеме использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора; применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «отлично» (среднее значение</p> | <p>физической культуры и спорта самостоятельного выбора; применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> в не-</p> | <p>физической культуры и спорта самостоятельного выбора; применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности; творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «удовлетворительно» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> фрагментарное владе-</p> | <p>тивов не выполнены минимальные требования.</p> <p><b>Владеет:</b> при выполнении контрольных норма-</p> |
|--|--|---|--|--|--|---|---|--|

|  |  |  |  |  |   |   |  |   |
|--|--|--|--|--|---|---|--|---|
|  |  | <p>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> |  |  | <p>балла).</p> <p><b>Владеет:</b> в полном объеме навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Способен:</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоро-</p> | <p>полном объеме навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Понимает:</b> значение поддержания должного уровня физической подготовленности для</p> | <p>ние навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> | <p>тивов не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.</p> |
|--|--|--|--|--|---|---|--|---|



|  |  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  | вьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | обеспечения полноценной социальной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни. |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---|--|--|

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**7.3.1 Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования**

**Тестовые задания для входного контроля  
Тест для входного контроля**

**Семестр №1**

- 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   | 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  |

**Рубежное тестирование за 1 курс**

**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;
  - б) функциональной устойчивостью организма;
  - в) выносливостью;
  - г) упорством.
- 8. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**
- а) исходного положения;
  - б) основ техники;
  - в) подготовительных упражнений;
  - г) подводящих упражнений.
- 9. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**
- а) общеразвивающие;
  - б) собственно-силовые;
  - в) 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;
  - б) силовая подача;
  - в) 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 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 завершённой (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. Основой методики воспитания физических качеств является:**

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

### Вариант 3

**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) перекатывание;
- 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 гармоничное 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 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.

**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) закалывающий фактор;
- г) все вышеперечисленное.

#### **Вариант 4**

**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.

## **Вариант 5**

**1. Основой методики 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) закалывающий 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 завершенной (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 легкой атлетики не относится:**

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

**21. Какая дистанция в легкой 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 легкой 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 № 6**

**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) ознакомиться 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.

### **Вариант 7**

**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 начнет 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) 2x10;
  - б) 2x20;
  - в) 4x10;
  - г) 3x10.
- 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 8

**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 ударяя 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.

### **7.3.2 Типовые задания для проведения промежуточной аттестации (зачета,)**

#### **Компетенции:**

УК – 7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Контрольные нормативы**

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

Критерии оценки:

| № п/п | Вид упражнения  | Значение показателя для обучающихся 1 курса, 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 вися 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).

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.  | 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:<br>500 гр. – девушки,<br>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 |

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   | 14.5  | 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:<br>500 гр. – девушки,<br>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.

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  |

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 1 курса.

- 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 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                | выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ... два                            | выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ..., ... и результативный        | выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил                   |

|   |   |      |   |  |  |  |
|---|---|------|---|--|--|--|
|   |   |      | ние мяча, ... два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок | шага и результативный бросок                                     | бросок   |  |
| 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 курса.

- 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 1 курса.

- 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 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 | 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  |
| 4 | Контрольный норматив на дистанции (юноши – 5 км; девушки – 3 км) | Ю<br>Д | 23.50<br>18.00   | 25.00<br>18.30   | 26.25<br>19.30  | 27.45<br>20.00   |

## 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, 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%.

## 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   | 3                                  | 4    | 5                                   |
| 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. - Режим доступа: <a href="https://rucont.ru/efd/352740">https://rucont.ru/efd/352740</a> (дата обращения: 27 августа 2019 г.) | 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. – Режим доступа: <a href="https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/">https://biblio-yaragrovuz.jimdo.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://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      | <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://mcsx.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», в т.ч. с использованием электронной информационно-образовательной среды академии; фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы; организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презента-

ций, 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      | <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a><br>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><br>Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.  |
| 3.    | База данных Polpred.com Обзор СМИ                                   | Универсальная      | <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a><br>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><br>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><br>Доступ с IP-адреса академии.  |
| 6.    | Базы данных издательства SpringerNature                             | Универсальная      | <a href="https://www.springernature.com/">https://www.springernature.com/</a><br>Доступ с IP-адреса академии.  |
| 7.    | Национальная электронная библиотека (НЭБ)                           | Универсальная      | <a href="https://нэб.рф/">https://нэб.рф/</a><br>К произведениям, перешедшим в общественное достояние доступ свободный.<br>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><br>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><br>Доступ свободный. |
|----|---|--------------------|--|

### 11.3 Доступ к сети Интернет

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом (удаленным доступом) к сети Интернет и к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА.

## 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, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:</p> <p>Адрес (местоположение) помещения:<br/>150042, Ярославская обл.,<br/>г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58.</p> | <p>Специализированная мебель – учебная доска, учебная мебель;</p> <p>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;</p> <p>программное обеспечение - Microsoft Windows, Mi-</p> |

|   |  |
|---|--|
|   | crosoft Office   |
| Открытый стадион широкого профиля:<br>поле футбольное с искусственным покрытием 90х50м<br>Универсальная площадка:<br>Адрес (местоположение) помещения:<br>150042, Ярославская обл.,<br>г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58.  | Открытый стадион широкого профиля: поле футбольное с искусственным покрытием 90х50м – 1 шт., ворота футбольные - 4 пары.<br>Универсальная площадка: баскетбольные площадки – 2 шт.; волейбольная площадка – 1 шт.  |
| Спортивный зал универсальный, посадочных мест 40, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), текущего контроля и промежуточной аттестации.<br>Адрес (местоположение) помещения:<br>150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70. | Специализированная мебель – учебная доска, учебная мебель;<br>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 футзальный – 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.;<br>программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office.   |
| Помещение для самостоятельной работы:<br>Помещение № 109, посадочных мест 12<br>Адрес (местоположение) помещения:<br>150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70.   | Помещение для самостоятельной работы:<br>специализированная мебель – учебная мебель;<br>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.;<br>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины. |
| Помещение для самостоятельной работы:<br>Помещение № 318, посадочных мест 12<br>Адрес (местоположение) помещения:<br>150042, Ярославская обл.,<br>г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58.   | Специализированная мебель – учебная мебель;<br>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.;<br>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины                    |
| Помещение для самостоятельной работы:<br>Помещение № 341, посадочных мест 6.  | Специализированная мебель – учебная мебель;<br>технические средства обучения – компьютеры персо-   |

|  |   |
|--|---|
| <p>Адрес (местоположение) помещения:<br/>150042, Ярославская обл.,<br/>г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58.</p>   | <p>нальные – 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.; программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины</p> |
| <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.<br/>Помещение № 236, 312<br/>Адрес (местоположение) помещения:<br/>150042, Ярославская обл.,<br/>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>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования<br/>Помещение № 210, 328<br/>Адрес (местоположение) помещения:<br/>150052, Ярославская обл., г. Ярославль,<br/>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>  |

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

Объем контактной работы всего 4,6 часа, в т.ч. ПЗ - 4 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          | Практические занятия | Здоровьесберегающие Игровые<br>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, исключаящей 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: 2019 – 2024 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.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись) | 29.08.2019 г.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись) |
| 2     | 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:<br>11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения учебного процесса<br>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.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись) | 29.08.2019 г.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись) |

## Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины

период обучения: 2019 – 2024 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.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись)  | 27.08.2020 г.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись)  |
| 2     | 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет:<br>9.1 Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине   | Обновлен перечень рекомендуемых интернет-сайтов, необходимых для реализации образовательной программы  | 25.08.2020 г.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись) | 27.08.2020 г.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись) |
| 3     | 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:<br>11.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения учебного процесса<br>11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | Внесены изменения в состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.<br>Обновлен перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине. | 25.08.2020 г.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись) | 27.08.2020 г.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись) |
| 4     | 12. Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине<br>12.1 Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности  | Обновлен перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы  | 25.08.2020 г.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись) | 27.08.2020 г.<br>Протокол № 11<br><br>(подпись) |

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***Б1.В.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка***

*Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»*

|  |   |
|--|---|
| <b>Код и направление подготовки</b>                  | <u>36.03.01 Ветеринарно – санитарная экспертиза</u> |
| <b>Направленность (профиль)</b>                      | <u>Лечебное дело</u>                                |
| <b>Квалификация</b>                                  | <u>бакалавр</u>                                     |
| <b>Форма обучения</b>                                | <u>Очно - заочная</u>                               |
| <b>Год начала подготовки</b>                         | <u>2019</u>   |
| <b>Факультет</b>                                     | <u>Технологический</u>                              |
| <b>Выпускающая кафедра</b>                           | <u>Ветеринарно – санитарная экспертиза</u>          |
| <b>Кафедра-разработчик</b>                           | <u>Гуманитарных дисциплин</u>                       |
| <b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>                   | <u>328</u>  |
| <b>Форма контроля<br/>(промежуточная аттестация)</b> | <u>зачет</u>  |

Лекции – \_\_\_\_\_ ч.  
 Лабораторные занятия – \_\_\_ ч.  
 Практические занятия – \_\_\_ 4 ч.  
 Самостоятельная работа – 323,4 ч.

Ярославль, 2020 г.

## Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.04.01: «Общая физическая подготовка» относится к Блоку 1 части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы бакалавриата.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

### - универсальные компетенции и индикаторы их достижения

| Категория (группа) универсальных компетенций                    | Код компетенции | Содержание компетенции   | Код и наименование индикатора достижения компетенции  |   |   |
|---|-----------------|--|---|---|---|
|   |                 |  | знать   | уметь   | владеть   |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>УК-7.1</b><br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.                                      |   |   |
|   |                 |  | Научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни.<br>Виды физических упражнений для развития физических качеств.<br>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Использовать научно-практические основы физической культур, принципы здорового образа и стиля жизни.<br>Использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.<br>Использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни.<br>Навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств.<br>Навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности. |

|   |  |  |   |   |  |  |
|---|--|--|---|---|--|--|
|   |  |  | <p><b>УК-7.2</b><br/>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>   |   |  |  |
|   |  | <p>Разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья.<br/>Содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p>                              | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="807 349 1037 1706"> <p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора.<br/>Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности.<br/>Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> </td> <td data-bbox="1037 349 1267 1706"></td> <td data-bbox="1267 349 1524 1706"> <p>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> </td> </tr> </table> | <p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора.<br/>Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности.<br/>Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> |  | <p>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> |
| <p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора.<br/>Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности.<br/>Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> |  | <p>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> |   |   |  |  |

**Краткое содержание дисциплины:** дисциплина «*Общая физическая подготовка*» включает в себя следующие разделы (модули): общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики, общая физическая подготовка с элементами спортивных игр, общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, общая физическая подготовка с элементами лыжного спорта.