

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  
«01» сентября 2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

***Б1.О.08 «Физическая культура и спорт»***

*Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»*

Код и направление подготовки	<u>36.03.02 Зоотехния</u>
Направленность (профиль)	<u>Кинология</u>
Квалификация	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2020</u>
Факультет	<u>Ветеринарии и зоотехнии</u>
Выпускающая кафедра	<u>Зоотехния</u>
Кафедра-разработчик	<u>Гуманитарные дисциплины</u>
Объем дисциплины, ч. / з.е.	<u>72/2</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>зачет</u>

Ярославль 2021 г.


При разработке рабочей программы дисциплины (далее – РПД) «Физическая культура и спорт» в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «22» сентября 2017 г. № 972.


2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 08.02.2021 г. № 83 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – бакалавриат по направлениям подготовки» 36.03.02 Зоотехния.

3. Учебный план по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния направленность (профиль) «Кинология» одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА «03» марта 2020 г. Протокол № 2. Период обучения: 2020 - 2024 гг. с изменениями на основании решения Ученого совета академии от 02 марта 2021 г. Протокол № 3, от 08 июня 2021 г. Протокол № 7.


**Преподаватель-разработчик:**

  
(подпись)      Доцент, к.п.н.      Варфоломеева Л.Е.  
(занимаемая должность, ученая степень, звание)

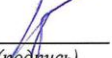
Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Гуманитарные дисциплины» «01» сентября 2021 г. Протокол № 1

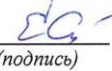
Заведующий кафедрой   
(подпись)      к.п.н.      Морозова Т.А.  
(ученая степень, звание)


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета ветеринарии и зоотехнии «01» сентября 2021 г. Протокол № 1

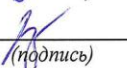
Председатель учебно-методической комиссии факультета   
(подпись)      к.б.н., доцент      Скворцова Е.Г.  
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель образовательной программы   
(подпись)      к.с.-х.н., доцент      Бушкарева А.С.  
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Заведующий выпускающей кафедрой   
(подпись)      к.с.-х.н., доцент      Скворцова Е.Г.  
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Отдел комплектования библиотеки   
(подпись)      Волкова Н.В.  
(Фамилия И.О.)

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

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела (подраздела)	Стр.
1	Цель и задачи освоения дисциплины	5
2	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	6
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)	44
7.4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	47
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	48
8.1	Основная учебная литература	48
8.2	Дополнительная учебная литература	48
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Ин-	49

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (подраздела)</b>	<b>Стр.</b>
	тернет»	
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
	Приложения	
	Приложение 2. Аннотация рабочей программы дисциплины	55

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью** изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности обучающихся.

### **Задачи:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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

Изучение данной дисциплины «Физическая культура и спорт» 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> 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> 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. 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. 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>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>





						ской подго- товки				
1	Физическая культура и спорт с элементами легкой атлетики	УК-7	-	-	8	-	0,4	10,2	-	18,6
2	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	УК-7	-	-	10	-	0,5	7,95	-	18,45
3	Физическая культура и спорт с элементами атлетической гимнастики	УК-7	-	-	8	-	0,4	7,95	-	16,35
4	Физическая культура и спорт с элементами лыжного спорта	УК-7	-	-	8	-	0,4	10	-	18,4
	Промежуточная аттестация: (зачет, экзамен)	УК-7	-	-		-			Зачет 1 се- местр	0,2
	<b>Итого по дисциплине:</b>	УК-7	-	-	<b>34</b>	-	<b>1,7</b>	<b>36,1</b>	-	<b>72</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	Физическая культура и спорт с элементами легкой атлетики	-	-	8	ВК, Сн
2	1	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	-	-	10	Сн
3	1	Физическая культура и спорт с элементами атлетической гимнастики	-	-	8	Сн
4	1	Физическая культура и спорт с элементами лыжного спорта			8	Сн, Тр
		<b>Итого за 1 семестр:</b>	-	-	<b>34</b>	
		<b>ИТОГО:</b>	-	-	<b>34</b>	

## 5.3 Практические занятия

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Всего часов
1	1	Физическая культура и спорт с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	8
2	1	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости	10

			Совершенствование координационной выносливости	
3	1	Физическая культура и спорт с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	8
4	1	Физическая культура и спорт с элементами лыжного спорта	Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	8
<b>Итого за 1 семестр:</b>				<b>34</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>34</b>

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

### 6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся (СР)<sup>1</sup>

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Физическая культура и спорт с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов Подготовка к письменному тестированию	10,2
2	1	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов Подготовка к письменному тестированию	7,95
3	1	Физическая культура и спорт с элементами атлетической гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов Подготовка к письменному тестированию	7,95
4	1	Физическая культура и спорт с элементами лыжного спорта	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов Подготовка к письменному тестированию	10
<b>Итого часов в 1 семестре:</b>				<b>36,1</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>36,1</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 ре-

курс] / Сост. Д.А. Курин, А.В. Буриков, Г.И. Плющев, С.Д. Глазуненко, Ярославль, ФГБОУ ВПО ЯГСХА, 2013, 132 с. – Режим доступа: <https://biblioyaragrovuz.jimdofree.com/электронный-каталог/>, требуется авторизация.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» – 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 бланочного тестирования.

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

### 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
<b>1,2</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>
1,2,3,4	Общая физическая подготовка
1,2,3,4	Спортивное мастерство
1,2,3,4	Специально – оздоровительная подготовка
8	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций

**на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Компетенции		Индикатор достижения компетенции (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 подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. <b>Знать:</b> 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. <b>Уметь:</b>	Практические занятия, самостоятельная работа.	Выполнение контрольных упражнений (нормативов), тестирование письменное, зачет.	<b>Знает:</b> в полном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. <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	<b>Знает:</b> в неполном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. <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	<b>Знает:</b> фрагментарно научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. <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	<b>Знает:</b> уровень знаний ниже минимальных требований.  <b>Умеет:</b> при выполнении зачетных контрольных нормативов не выполнены минимальные требования

	<p>Использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.</p> <p>Использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Владеть:</b> Навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств.</p> <p>Навыками самодиагно-</p>			<p>подготовленности; использовать способности контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>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 фи-</p>	<p>физической подготовленности; использовать способности контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>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</p>	<p>здоровья и физической подготовленности; использовать способности контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>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</p>	<p><b>Владеет:</b> при выполнении контрольных нормативов не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.</p>
--	---	--	--	--	---	--	---

		стики и оценки физического развития и физической подготовленности.			зического развития и физической подготовленности. <b>Способен:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	оценки физического развития и физической подготовленности. <b>Понимает:</b> значение поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.	развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.	
		<b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. <b>Знать:</b> Разнообразие средств физической культуры и	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	<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 физическую	<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 физическую	<b>Знает:</b> уровень знаний ниже минимальных требований.

		<p>спорта для укрепления и сохранения здоровья. Содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психологическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> 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 дея-</p>		<p>развивающую психологическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет:</b> в полном 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</p>	<p>прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет:</b> в неполном 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</p>	<p>прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет:</b> фрагментарное умение 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</p>	<p><b>Умеет:</b> при выполнении контрольных нормативов не выполнены минимальные требования.</p> <p><b>Владеет:</b> при выполнении контрольных нормативов не продемонстрированы базовые навыки, имели ме-</p>
--	--	---	--	--	--	---	--

		<p>тельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> 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 сти-</p>			<p>средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «отлично» (среднее значение 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,</p>	<p>лично-го развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> в неполном 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 профессио-</p>	<p>нально-лично-го развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «удовлетворительно» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> фрагментарное владение навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполне-</p>	<p>сто грубые ошибки.</p>
--	--	--	--	--	---	---	---	---------------------------



		ля жизни.			<p>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 здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>нальных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Понимает:</b> значение поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.</p>	<p>ния профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	
--	--	-----------	--	--	---	---	--	--

**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

- 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

##### Вариант 1

- 1. Под физической культурой и спортом понимают тренировочный процесс, направленный:**
  - а) на формирование правильной осанки;
  - б) на гармоническое развитие человека;
  - в) на всестороннее развитие физических качеств;
  - г) на достижение высоких спортивных результатов.
- 2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:**
  - а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
  - б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
  - в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
  - г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- 3. К основным физическим качествам относятся:**
  - а) скорость реакции, координационные способности, мышечное напряжение;
  - б) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
  - в) бег, прыжки, метания, ходьба;
  - г) рост, вес, становая сила, объем бицепсов.
- 4. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**
  - а) тяжелая атлетика;
  - б) современное пятиборье;
  - в) гимнастика;
  - г) плавание.
- 5. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**
  - а) подтягивание в висе;
  - б) прыжки со скакалкой;
  - в) длительный бег до 25–30 мин;
  - г) челночный бег.
- 6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:**
  - а) увеличение объема мышц;

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

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

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

**8. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

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

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

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

**10. Какое количество игровых зон на волейбольной площадке?**

- а) 5;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 4.

**11. Размеры волейбольной площадки составляют?**

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

**12. Какой подачи не существует в волейболе?**

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

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

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

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

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

**15. При каком счете 5 партия в волейболе считается 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) перекачивание;
- в) переступание;
- г) перемахивание.

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

- а) найти подходящее место и напарника;
- б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;



- в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий;
- г) ознакомится 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 пробежкой, если:**

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

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

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

**24. С какого приёма начинается игра в баскетбол?**

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

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

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

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

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

**28. Какое физическое упражнение развивает общую выносливость?**

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

**29. Какие виды спорта развивают общую выносливость?**

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

**30. Лыжный спорт развивает:**

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

#### **Вариант 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 завершённой (волейбол)?**

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

**11. Каковы последствия игровой ошибки (волейбол)?**

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

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

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

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

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

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

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;

- в) выполнение с мячом в руках трех и более шагов;
- г) выполнение прыжка после ведения.

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

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

**16. Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет:**

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

**17. Какие действия баскетболиста не относятся к способам передвижений?**

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

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

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

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

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

**20. К видам лёгкой атлетики не относится:**

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

**21. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?**

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

**22. Физические качества – это:**

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

**23. Под физическим развитием понимается:**

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



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

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

- а) вид командного бега, заключающийся в том, что дистанция делится на этапы;
- б) вид командного бега, в котором каждый участник команды пробегает свой этап и передает очередному бегуну специальную эстафетную палочку;
- в) вид командного бега, основным параметром которого является передача эстафетной палочки;
- г) вид командного бега, заключающийся в том, что дистанция делится на этапы, где каждый участник команды пробегает свой этап и передает очередному бегуну специальную эстафетную палочку.

**25. Лыжные гонки развивают в большей степени:**

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

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

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

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

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

**28. Результатом физической подготовки является:**

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

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

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

**30. При беге на длинные дистанции развивается?**

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

## Вариант № 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 начнется увеличиваться амплитуда движений;
- в) до появления болевых ощущений;
- г) по 10 циклов в 4 серии.

**3. *Укажите на несуществующий вид техники лыжных ходов:***

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

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

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

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

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

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

- а) 5;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 4.

**7. *Какой из перечисленных элементов не относится к волейболу?***

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

**8. *При каком счете партия считается завершённой (волейбол)?***

- а) 14:15;
- б) 22:24;

в) 24:25;

г) 26:28.

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

а) 4;

б) 6;

в) 1;

г) 3.

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

а) два игрока одновременно приняли мяч;

б) мяч при приеме коснулся двух частей тела одного игрока;

в) игрок заблокировал нападающий удар;

г) игрок заблокировал подачу.

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

а) дриблинг;

в) подача;

б) бросок мяча в корзину;

г) передача мяча.

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

а) из зоны нападения;

б) из зоны защиты;

в) с любой точки площадки;

г) с любого места внутри трехочковой линии.

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

а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) 4.

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

а) 2х10;

б) 2х20;

в) 4х10;

г) 3х10.

**15. Что такое «дриблинг» в баскетболе?**

а) ведение мяча;

б) пробежка;

в) двойное ведение;

г) бросок мяча в корзину.

**16. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:**

а) в конце подготовительной части занятия;

б) в начале основной части занятия;

в) в середине основной части занятия;

г) в конце основной части занятия.

**17. Для воспитания быстроты используются:**

а) подвижные и спортивные игры;

б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

**18. Что не относится к легкой атлетике?**

а) беговые упражнения;

б) прыжковые упражнения;

в) подвижные и спортивные игры;

г) метания и толкания.

**19. Технику бега условно принято разделять на следующие фазы:**

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

**20. Какие дистанции нельзя отнести к коротким?**

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

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

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

**22. При беге на длинные дистанции развивается?**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**28. Двигательное качество «ловкость» развивается с помощью:**

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

**29. Основными источниками энергии для организма являются?**

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

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

- а) 5;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 4.

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

**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, зачета с оценкой, защиты курсовой работы (проекта), экзамена)

#### 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:

**Критерии оценки:**

№ п/п	Вид упражнения	Значение показателя для обучающихся, соответствующее оценке							
		«5»		«4»		«3»		«2»	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Сгибание-разгибание рук в упоре от скамейки, раз	44	14	38	10	30	8	22	6
2	Подтягивание на перекладине (девушки из виса стоя до 90 см), раз	12	15	10	12	8	19	6	6
3	Челночный бег (4 x 9 м), с	9,3	10,3	9,7	10,8	10,2	11,3	10,7	11,8
4	Прыжки с места двумя ногами, см	240	180	230	170	215	160	200	150
5	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин., раз	140		120		110		100	
6	Подъем в сед из положения лежа	45	45	40	35	35	30	30	25

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

- Бег 100 метров.
- Бег на длинную дистанцию (3000 м).

### Семестры № 1; № 2

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 1 курса, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Бег 100 м, сек.	Д	16.0	16.4	16.8	17.3
		Ю	13,5	14.0	14.5	15.0
2	Бег 3000 м, мин.	Ю	13.00	13.40	14.20	14.50
	Бег 2000 м, мин.	Д	11.00	11.30	11.50	12.30

### Семестры № 3; № 4

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 2 курса, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Бег 100 м, сек.	Д	15.7	16.2	16.6	17.0
		Ю	13.2	13.6	14.0	14.5
2	Бег 3000 м, мин.	Ю	12.30	13.15	14.00	14.30
	Бег 2000 м, мин.	Д	10.30	11.00	11.30	12.00

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

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

### Семестры № 1; № 2

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 1 курса, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Подтягивания на высокой перекладине, раз.	Ю	9	7	5	3
2	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа от скамейки, раз.	Д	9	7	5	3
3	Упражнение на пресс за 30 сек., раз.	Д	28	25	22	20
		Ю	30	27	24	22

### Семестры № 3; № 4

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 2 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	4
3	Упражнение на пресс за 30 сек.	Д	30	27	24	20
		Ю	32	29	26	23

**Задание 3.** Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке с элементами спортивных игр (баскетбол) для обучающихся 1–2 курсов.

**Семестры № 1; № 2; № 3; №4**

- 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 1–2 курсов, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Штрафной бросок, попаданий	Ю, Д	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
2	Передача мяча в движении от кольца к кольцу	Д	без потерь выполняют 5 передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим непопаданием мяча в кольцо
		Ю	юноши без потерь выполняют 4 передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо	с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим непопаданием мяча в кольцо
3	Бросок мяча в кольцо после ведения	Ю, Д	выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, ... два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок	выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ... два шага и результативный бросок	выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ... и результативный бросок	выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил
4	Понимание и применение судейской жестикуляции	Ю, Д	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры

**Задание 4.** Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке с элементами спортивных игр (волейбол) для обучающихся 1–2 курсов.

**Семестры № 1; № 2; № 3; №4.**

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

**Задание 5.** Выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке с элементами лыжного спорта для обучающихся 1–2 курсов.

### Семестры № 1; № 2; № 3; №4

- Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов).
- Контрольный норматив на дистанции (юноши – 3 км; девушки – 2 км).

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 1–2 курсов, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов)	Ю, Д	выполняется без ошибок	выполняется правильно скольжение, но с незначительной ошибкой в работе с палками	наблюдается «подпрыгивающий» ход и незаконченный толчок палкой	все элементы выполняются неправильно и с падениями
4	Контрольный норматив на дистанции (юноши – 3 км; девушки – 2 км)	Ю Д	12.00 10.00	12.50 10.40	13.40 11.20	15.00 12.00

## 7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт» 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 «Физическая культура и спорт» 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	Семестр	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	5	6	7
1	Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы : учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальнова. — Владивосток : ВГУЭС, 2018. — 256 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161419">https://e.lanbook.com/book/161419</a> (дата обращения: 08.06.2021)	Все разделы	1; 2; 3; 4	Электронный ресурс

### **8.2 Дополнительная учебная литература**

№ п/п	Наименование	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	5	6	7
1	Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические указания по дис. "Физическая культура" (раздел "Спортивные игры"). / сост. Д.А. Курин, А.В. Буриков, Г.И. Плющев,	Все разделы	1; 2; 3; 4	Электронный ресурс

	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			
2	Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> (дата обращения: 08.06.2021)	Все разделы	1; 2; 3; 4	Электронный ресурс
3	Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / составители Е. М. Ревенко [и др.]. — 2-е изд., перераб. — Омск : СибАДИ, 2019. — 181 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/149520">https://e.lanbook.com/book/149520</a> (дата обращения: 08.06.2021)	Все разделы	1; 2; 3; 4	Электронный ресурс
4	Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/109462">https://e.lanbook.com/book/109462</a> (дата обращения: 08.06.2021)	Все разделы	1; 2; 3; 4	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.	<a href="#">Электронно-библиотечная система Издательства «Лань»</a>	Универсальная	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
2.	<a href="#">Электронно-библиотечная система «Рукопт»</a>	Универсальная	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a>
3.	<a href="#">Электронно-библиотечная система «iBooks.ru»</a>	Универсальная	<a href="http://ibooks.ru/">http://ibooks.ru/</a>
4.	<a href="#">Электронно-библиотечная система «AgriLib»</a>	Специализированная	<a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a>



5.	<a href="http://elibrary.ru">Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU</a>	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 ре-сурс]. – Режим доступа. – <http://fcior.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
5. Министерство сельского хозяйства РФ [Электронный ресурс]. – Режим до-ступа. – <http://mcx.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://elibrary.ru/> , свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
7. Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний [Электронный ре-сурс]. – Режим доступа: <http://www.cnsnb.ru/akdil/> , свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
8. Центральная научная сельскохозяйственная библиотека Россельхозакаде-мии [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 презентаций, учебных фильмов; контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### 11.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения учебного процесса

№	Наименование <sup>2</sup>	Тематика
1	Microsoft Windows	Операционная система
2	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3	Calculate Linux	Операционная система

### 11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»	Универсальная	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
2.	Информационно-правовой портал «Гарант»	Универсальная	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a> Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
3.	База данных Polpred.com Обзор СМИ	Универсальная	<a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> Локальная сеть Ярославской ГСХА / индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет по логину и паролю.

4.	Реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных Elsevier ScienceDirect	Универсальная	<a href="https://www.sciencedirect.com/">https://www.sciencedirect.com/</a> Доступ с IP-адреса академии.
5.	Базы данных издательства SpringerNature	Универсальная	<a href="https://www.springernature.com/">https://www.springernature.com/</a> Доступ с IP-адреса академии.
6.	Реферативная и аналитическая база данных Elsevier Scopus	Универсальная	<a href="https://www.scopus.com/">https://www.scopus.com/</a> Доступ с IP-адреса академии.
7.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	Универсальная	<a href="https://нэб.рф/">https://нэб.рф/</a> К произведениям, перешедшим в общественное достояние доступ свободный. К произведениям, охраняемым авторским правом доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
8.	База данных AGRIS	Специализированная	<a href="http://agris.fao.org/agris-search/index.do">http://agris.fao.org/agris-search/index.do</a> Доступ свободный
9.	Информационно-справочная система «Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний» (СЭБиЗ)	Специализированная	<a href="http://www.cnsnb.ru/AKDiL/">http://www.cnsnb.ru/AKDiL/</a> Доступ свободный.

### 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 «Физическая культура и спорт» 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 помеще-	Оснащенность специальных помещений
----------------------------------	------------------------------------

ний	
<p>Лыжная база, учебная аудитория для проведения учебных занятий; Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель – учебная доска, учебная мебель; технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий – ноутбук, телевизор, доска настенная, сетка волейбольная -1 шт., мяч футбольный – 10 шт., мяч волейбольный -10 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., скакалка – 20 шт., граната – 10 шт., лыжи – 80 пар, палки лыжные – 80 пар, ботинки лыжные – 80 пар, крепления лыжные – 80 пар, турник – 2 шт., брусья – 2 шт., конь – 1 шт., козел – 1 шт., стол теннисный - 1 шт., гиря 16 кг – 2 шт., гиря 24 кг – 2 шт., гиря – 32 кг – 1 шт., байдарка – 5 шт., катамаран – 2 шт., палатка туристическая – 6 шт., коврик туристический – 30 шт., тренажеры многопрофильные – 2 шт., лавка жим – 2 шт., наклонная скамья – 3 шт., велотренажер – 3 шт., кардио тренажер – 2 шт., дорожка беговая – 2 шт., штанга – 2 шт., гантели -15 пар, ворота футбольные - 4 пары; программное обеспечение - Microsoft Windows, Microsoft Office</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля: поле футбольное с искусственным покрытием 90х50м Универсальная площадка: Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Открытый стадион широкого профиля: поле футбольное с искусственным покрытием 90х50м – 1 шт., ворота футбольные - 4 пары. Универсальная площадка: баскетбольные площадки – 2 шт.; волейбольная площадка – 1 шт.</p>
<p>Спортивный зал универсальный, посадочных мест 40, учебная аудитория для проведения учебных занятий;  Адрес (местоположение) помещения: 150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70</p>	<p>Специализированная мебель – учебная доска, учебная мебель; технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий – телевизор с DVD, экран Баскетбольный – 2 шт., стол теннисный – 5 шт., стол для армреслинга – 2 шт., сетка волейбольная -1 шт., мяч 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.; программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: Помещение № 109, посадочных мест 12 Адрес (местоположение) помещения: 150052, Ярославская обл.,</p>	<p>Помещение для самостоятельной работы: специализированная мебель – учебная мебель; технические средства обучения – компьютеры персональные – 12 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и</p>

<p>г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70</p>	<p>информационно-справочным системам; кондиционер – 1 шт.;</p> <p>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: Помещение № 318, посадочных мест 12 Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель – учебная мебель; технические средства обучения – компьютеры персональные – 12 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и информационно-справочным системам, копир-принтер – 1 шт.; кондиционер – 1 шт.;</p> <p>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: Помещение № 341, посадочных мест 6 Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель – учебная мебель; технические средства обучения – компьютеры персональные – 6 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и информационно-справочным системам, копир-принтер – 1 шт.; кондиционер – 1 шт.;</p> <p>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Помещение № 236, 312 Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель; стеллажи для хранения учебного оборудования; компьютер с лицензионным программным обеспечением, выходом в Интернет и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде академии, к базам данных и информационно-справочным системам; наушники; сканер/принтер; специальный инструмент и инвентарь для обслуживания учебного оборудования</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Помещение № 210, 328 Адрес (местоположение) помещения:</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;</p>

150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70	специальный инструмент и инвентарь для обслуживания учебного оборудования
--	---

### **13. Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» лиц 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: 2020 – 2024 учебные года**

Внесенные изменения на 2020/2021 учебный год

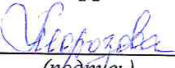
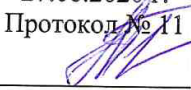
В рабочую программу дисциплины

*Физическая культура и спорт*

*наименование дисциплины*

**вносятся следующие изменения и дополнения:**

№ п/п	Раздел	Изменения и дополнения	Дата, номер протокола заседания кафедры, виза заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания учебно-методической комиссии, виза председателя учебно-методической комиссии факультета
1	8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Обновлен перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для реализации образовательной программы	25.08.2020 г. Протокол № 11 <i>Усманова</i> (подпись)	27.08.2020 г. Протокол № 11 <i>Усманова</i> (подпись)
2	9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет: 9.1 Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине	Обновлен перечень рекомендуемых интернет-сайтов, необходимых для реализации образовательной программы	25.08.2020 г. Протокол № 11 <i>Усманова</i> (подпись)	27.08.2020 г. Протокол № 11 <i>Усманова</i> (подпись)
3	11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: 11.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения учебного процесса 11.2 Перечень профессиональных баз данных	Внесены изменения в состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения. Обновлен перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного	25.08.2020 г. Протокол № 11 <i>Усманова</i> (подпись)	27.08.2020 г. Протокол № 11 <i>Усманова</i> (подпись)

№ 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
	и информационных справочных систем	процесса по дисциплине.		
4	12. Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине 12.1 Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности	Обновлен перечень материально- технического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы	25.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)	27.08.2020 г. Протокол № 11  (подпись)



## Лист изменений и дополнений к рабочей программе дисциплины

## Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины

период обучения: 2020 – 2024 гг.

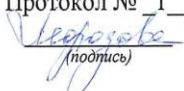
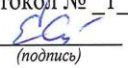
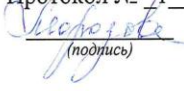
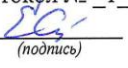
Внесенные изменения на 2021/2022 учебный год


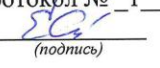
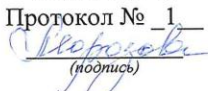
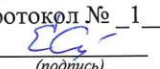
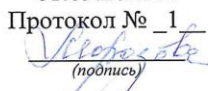
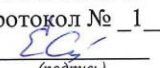
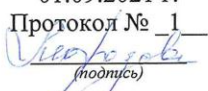
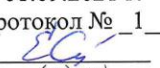
в рабочую программу дисциплины

Б1.О.08 «Физическая культура и спорт»

(Индекс дисциплины «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	4. Структура дисциплины и распределение её трудоёмкости (на одного обучающегося)	На основании приказа Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 885/390 «О практической подготовке обучающихся» в таблицу раздела 4 рабочей программы дисциплины включена строка «в том числе в форме практической подготовки».	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)
2	5. Содержание дисциплины	На основании приказа Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 885/390 «О практической подготовке обучающихся»: - в таблице п. 5.1 «Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий» рабочей программы	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)

		дисциплины в графе «Контактная работа при проведении учебных занятий» добавлена графа «в т.ч. в форме практической подготовки»		
3	8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Обновлен перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для реализации образовательной программы.	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)
4	9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	9.1 Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине. Обновлен перечень рекомендуемых интернет-сайтов, необходимых для реализации образовательной программы.	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)
5	11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем. Обновлен перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)
6	12. Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине	12.1 Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности. Обновлен перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы.	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)	01.09.2021 г. Протокол № 1  (подпись)


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



УТВЕРЖДАЮ  
 Первый проректор  
 ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА,  
 Морозов В.В.  
 «01» сентября 2021 г.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.08 «Физическая культура и спорт»**

(Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»)

<b>Код и направление подготовки</b>	<u>36.03.02 Зоотехния</u>
<b>Направленность (профиль)</b>	<u>Кинология</u>
<b>Квалификация</b>	<u>бакалавр</u>
<b>Форма обучения</b>	<u>очная</u>
<b>Год начала подготовки</b>	<u>2020</u>
<b>Факультет</b>	<u>Ветеринарии и зоотехнии</u>
<b>Выпускающая кафедра</b>	<u>Зоотехния</u>
<b>Кафедра-разработчик</b>	<u>Гуманитарные дисциплины</u>
<b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>	<u>72/2</u>
<b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>	<u>зачет</u>
<b>Декан факультета</b>	<u></u> (подпись) <u>к.с.-х.н., доцент Бушкарева А.С.</u> (учёная степень, звание, Фамилия И.О.)
<b>Председатель УМК</b>	<u></u> (подпись) <u>к.б.н., доцент Скворцова Е.Г.</u> (учёная степень, звание, Фамилия И.О.)
<b>Заведующий выпускающей кафедрой</b>	<u></u> (подпись) <u>к.б.н., доцент Скворцова Е.Г.</u> (учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Ярославль, 2021 г.

## Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» базовой части 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> 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> 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. 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. 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 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 «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие разделы (модули): физическая культура и спорт с элементами легкой атлетики, физическая культура и спорт с элементами спортивных игр, физическая культура и спорт с элементами атлетической гимнастики, физическая культура и спорт с элементами лыжного спорта.