

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной, научной, воспитательной работе, молодежной политике и цифровой трансформации  
ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА,  
В.В. Морозов  
«29» августа 2022 г

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

***Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка***

*Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»*

Код и направление подготовки	<u>35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение</u>
Направленность (профиль)	<u>Экологическое проектирование</u>
Квалификация	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2021</u>
Факультет	<u>Агротехнологический</u>
Выпускающая кафедра	<u>Экология</u>
Кафедра-разработчик	<u>Гуманитарные дисциплины</u>
Объем дисциплины, ч. / з.е.	<u>328</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>зачет</u>

Ярославль, 2022 г.

При разработке рабочей программы дисциплины (далее – РПД) Общая физическая подготовка в основу положены:

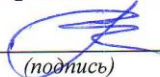
1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «26» июля 2017 г. № 699.

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

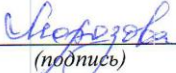
3. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 27.05.2021 г. № 63650;

4. Учебный план по направлению подготовки 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение направленность (профиль) «Экологическое проектирование» одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА «02» марта 2021 г. Протокол № 3 с изменениями от 8 июня 2021 г. протокол № 7. Период обучения: 2021 - 2025гг.

**Преподаватель-разработчик:**

 \_\_\_\_\_ Старший преподаватель Стружко Р.В.  
(подпись) (занимаемая должность, ученая степень, звание)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Гуманитарные дисциплины» «08» июня 2022 г. Протокол № 10.

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


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании учебно-методической комиссии агротехнологического факультета «20» июня 2022 г. Протокол № 10.

Председатель учебно-методической комиссии агротехнологического факультета

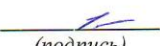
 \_\_\_\_\_ Кононова Ю.Д.  
(подпись) (учёная степень, звание)

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель образовательной программы

 \_\_\_\_\_ к.с.-х.н., доцент Чебыкина Е.В.  
(подпись) (учёная степень, звание)


Заведующий выпускающей кафедрой

 \_\_\_\_\_ к.с.-х.н., доцент Чебыкина Е.В.  
(подпись) (учёная степень, звание)

Отдел комплектования библиотеки

 \_\_\_\_\_ Тюхтин Р.Н.  
(подпись) (Фамилия И.О.)

И.о. декана агротехнологического факультета

 \_\_\_\_\_ к.с.-х.н., Иванова М.Ю.  
(подпись) (учёная степень, звание)

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела (подраздела)	Стр.
1	Цель и задачи освоения дисциплины	5
2	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	6
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	9
5.1	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	9
5.2	Разделы дисциплины по видам аудиторной (контактной) работы и формы контроля	9
5.3	Практические занятия	11
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
6.1	Виды самостоятельной работы обучающихся	12
6.2	Методические указания (для самостоятельной работы)	14
7	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	14
7.1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО	14
7.2	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	15
7.3	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	21
7.3.1	Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования	21
7.3.2	Типовые задания для проведения промежуточной аттестации (зачета)	22
7.4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	25
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	26
8.1	Основная учебная литература	26
8.2	Дополнительная учебная литература	26
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	27
9.1	Перечень электронно-библиотечных систем	27
9.2	Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине	27

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (подраздела)</b>	<b>Стр.</b>
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	28
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	28
11.1	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения учебного процесса	29
11.2	Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	29
11.3	Доступ к сети интернет	30
12	Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине	30
12.1	Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности	30
13	Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	33
	Приложения	
	Приложение 1. Лист дополнений и изменений к рабочей программе дисциплины	34
	Приложение 2. Аннотация рабочей программы дисциплины	38

## **Цель и задачи освоения дисциплины**

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

### **Задачи:**

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

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

Изучение данной дисциплины «Общая физическая подготовка» направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций (УК-7.):

## 2.1 Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции		
			знать	уметь	владеть
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> <b>ИД-1</b> <small>УК-7</small> 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 культур, 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>  <b>ИД-2</b> <small>ук.7</small> 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>

### 3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

Вид учебной работы	Всего	За 1 семестр	За 2 семестр	За 3 семестр	За 4 семестр
	часов	часов	часов	часов	часов
<b>1. Контактная работа при проведении учебных занятий, всего (Лек + Лаб + Пр + КСР)*</b>	<b>142,8</b>	<b>35,7</b>	<b>35,7</b>	<b>35,7</b>	<b>35,7</b>
в том числе:					
Практические занятия (Пр)	136	34	34	34	34
Проведение консультаций по учебной дисциплине (КСР)	6,8	1,7	1,7	1,7	1,7
<b>2. Самостоятельная работа, всего (СР + контроль)*</b>	<b>184,4</b>	<b>46,1</b>	<b>46,1</b>	<b>46,1</b>	<b>46,1</b>
в том числе:					
Прочие виды самостоятельной работы (подготовка к лекциям, лабораторным, практическим занятиям)	184,4	46,1	46,1	46,1	46,1
<b>3. Контактная работа при проведении промежуточной аттестации, всего</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
Сдача зачета по дисциплине (К)*	0,8	0,2	0,2	0,2	0,2
<b>Общая трудоёмкость дисциплины в часах:</b>	<b>328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
в том числе в форме практической подготовки	-	-	-	-	
<b>Общая трудоёмкость дисциплины в зачётных единицах:</b>					

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



## 5 Содержание дисциплины

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

№ раздела	Наименование и содержание раздела дисциплины (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Формируемые компетенции	Виды учебной работы и их трудоемкость, часы								
			Контактная работа при проведении учебных занятий					Самостоятельная работа			Всего часов
			Лек	Лаб	Пр	в т.ч. в форме практической подготовки	КСР	СР	Контроль		
1	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	УК-7	-	-	8	-	0,4	8,75	-	17,15	
2	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	УК-7	-	-	18	-	0,9	28,6	-	47,5	
3	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	УК-7	-	-	8	-	0,4	8,75	-	17,15	
	<b>Промежуточная аттестация: (зачет)</b>	УК-7								0,2	
	<b>Итого за 1 семестр</b>				<b>34</b>		<b>1,7</b>	<b>46,1</b>		<b>82</b>	
4	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	УК-7	-	-	8	-	0,4	8,75	-	17,15	
5	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	УК-7	-	-	18	-	0,9	28,6	-	47,5	
6	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	УК-7	-	-	8	-	0,4	8,75	-	17,15	
	<b>Промежуточная аттестация: (зачет)</b>	УК-7								0,2	
	<b>Итого за 1 семестр</b>				<b>34</b>		<b>1,7</b>	<b>46,1</b>		<b>82</b>	
7	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	УК-7	-	-	8	-	0,4	8,75	-	17,15	
8	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	УК-7			18		0,9	28,6		47,5	
9	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	УК-7			8		0,4	8,75		17,15	

	стики									
	<b>Промежуточная аттестация: (зачет)</b>	УК-7								0,2
	<b>Итого за 1 семестр</b>				<b>34</b>		<b>1,7</b>	<b>46,1</b>		<b>82</b>
10	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	УК-7			8		0,4	8,75		17,15
11	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	УК-7			18		0,9	28,6		47,5
12	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	УК-7			8		0,4	8,75		17,15
	<b>Промежуточная аттестация: (зачет)</b>	УК-7								0,2
	<b>Итого за 1 семестр</b>				<b>34</b>		<b>1,7</b>	<b>46,1</b>		<b>82</b>
	<b>Итого по дисциплине:</b>	УК-7	-	-	<b>136</b>	-	<b>6,8</b>	<b>184,4</b>	-	<b>328</b>

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебных занятий (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости <sup>1</sup>
			Лек	Лаб	Пр	
1	1	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	8	ВК, Сн
2	1	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	-	-	18	Сн
3	1	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	8	Сн
	1	<b>Итого за 1 семестр:</b>	-	-	<b>34</b>	
1	2	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	-	-	18	Сн
2	2	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	8	Сн
3	2	Общая физическая подго-	-	-	8	Сн, Тр

		товка с элементами легкой атлетики				
	2	<b>Итого за 2 семестр:</b>	-	-	<b>34</b>	
1	3	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	8	ВК, Сн
2	3	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	-	-	18	Сн
3	3	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	8	Сн
	3	<b>Итого за 3 семестр:</b>	-	-	<b>34</b>	
1	4	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	-	-	18	Сн
2	4	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	8	Сн
3	4	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	8	Сн, Тр
	4	<b>Итого за 4 семестр:</b>	-	-	<b>34</b>	
		<b>ИТОГО:</b>	-	-	<b>136</b>	

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

### 5.3 Практические занятия

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Всего часов
1	1	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости Развитие основных физических качеств	8
2	1	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	18
3	1	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств Совершенствование силовой выносливости	8
<b>Итого за 1 семестр:</b>				<b>34</b>



			Развитие скоростной выносливости Совершенствование основных физических качеств	
			<b>Итого за 4 семестр:</b>	<b>34</b>
			<b>ИТОГО:</b>	<b>136</b>

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

### 6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
2	1	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	28,6
			Подготовка к письменному тестированию	
3	1	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
<b>Итого часов в 1 семестре:</b>				<b>46,1</b>
4	2	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	28,6
			Подготовка к письменному тестированию	
5	2	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
6	2	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
<b>Итого часов во 2 семестре:</b>				<b>46,1</b>
7	3	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
8	1	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	28,6
			Подготовка к письменному тестированию	
9	1	Общая физическая подготовка с	Подготовка к практическим заня-	8,75

		элементами атлетической гимнастики	тиям и сдаче нормативов	
			Подготовка к письменному тестированию	
<b>Итого часов в 3 семестре:</b>				<b>46,1</b>
10	2	Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	28,6
			Подготовка к письменному тестированию	
11	2	Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
12	2	Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
<b>Итого часов во 4 семестре:</b>				<b>46,1</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>184,4</b>

## 6.2 Методические указания (для самостоятельной работы)

В процессе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям, включающие спортивные игры, обучающиеся могут воспользоваться методическими указаниями «Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе. МУ по дисциплине Физическая культура (Раздел Спортивные игры) [Электронный ресурс] / Сост. Д.А. Курин, А.В. Буриков, Г.И. Плющев, С.Д. Глазуненко, Ярославль, ФГБОУ ВПО ЯГСХА, 2013, 132 с. – Режим доступа: <https://biblio-yaragrovuz.jimdofree.com/электронный-каталог/>, требуется авторизация.

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

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

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

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

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за определенный период обучения (1,2,3,4 семестр) и проводится в форме зачета.

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

№ семестра	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
<b>УК-7</b> - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1,2	Физическая культура и спорт
<b>1,2,3,4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
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

Код	Содержание	Индикатор достижения компетенции (планируемые результаты обучения)	Образовательные технологии формирования компетенции	Форма оценочного средства	Уровень сформированности компетенции			
					высокий	средний	ниже среднего (пороговый)	Низкий (пороговый уровень не достигнут)
					Шкалы оценивания			
					отлично/зачтено	хорошо/зачтено	удовлетворительно/зачтено	неудовлетворительно/не зачтено
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовки	<b>УК-7.1. ИД-1<sub>УК-7</sub></b> . Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес-	Практические занятия, самостоятельная работа.	Выполнение контрольных упражнений (нормативов), тестирование письменное,	<b>Знает:</b> в полном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических уп-	<b>Знает:</b> в неполном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физиче-	<b>Знает:</b> фрагментарно научно-практические основы физической культуры, здорового обра-	<b>Не знает:</b> уровень знаний ниже минимальных требований.





		<p>бы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Владеть:</b>          Навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни.          Навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств.          Навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>			<p>объеме навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни; навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Способен:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональ-</p>	<p>объеме навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни; навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Понимает:</b> значение поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной и профес-</p>	<p>фрагментарное владение навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни; навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>	
--	--	---	--	--	---	--	---	--

					ной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	сиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.		
		<p><b>УК-7.2</b> <b>ИД-2</b>ук-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p><b>Знать:</b> Разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья. Содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и</p>	Практические занятия, самостоятельная работа.	Выполнение контроля контрольных упражнений (нормативов), тестирование письменное, зачет.	<p><b>Знает:</b> в полном объеме разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья; содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет:</b> в неполном объеме использовать на практике</p>	<p><b>Знает:</b> в неполном объеме разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья; содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет:</b> в неполном объеме использовать на</p>	<p><b>Знает:</b> фрагментарно разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья; содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет:</b> фрагментарное умение использовать на</p>	<p><b>Не знает:</b> уровень знаний ниже минимальных требований.</p> <p><b>Не умеет:</b> при выполнении контрольных нормативов не выполнены минимальные требования.</p>

		<p>развивающую психофизическую 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 деятельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического</p>		<p>тельности.</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 средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического</p>	<p>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, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p>	<p>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, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p>	<p><b>Не владеет:</b> при выполнении контрольных нормативов не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.</p>
--	--	---	--	---	---	--	--

		<p>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, профессионального личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>			<p>совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (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, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионального личностного раз-</p>	<p>Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (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, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионального личностного раз-</p>	<p>ни.</p> <p>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 выполнения профессиональных задач, профес-</p>	
--	--	---	--	--	---	--	--	--

					<p>нальных 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>вития, 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>сионально-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**

Задания размещены в СДО Moodle в разделе «Физическая культура».

Задания выполняются в электронной форме и присылаются в личный кабинет преподавателя. Все определения, включая технические правила спортивных игр, даются своими словами.

**Рубежное тестирование за 1 семестр**

<https://studfile.net/preview/3894303/page:2/>

- дать определение понятия «физическая культура»
- дать определение понятия «физическое воспитание»
- дать определение понятия «физическое развитие (совершенствование)»
- дать определение понятия «физическое совершенство»
- заполнить дневник самоконтроля

**Рубежное тестирование за 2 семестр**

<https://mipt.ru/education/chair/sport/science/adaptology/work-32>

- перечислить физические качества человека;
- дать определение каждому физическому качеству;
- привести примеры использования каждого качества в повседневной жизни;

**Рубежное тестирование за 3 семестр**

- технические правила баскетбола  
<https://metaratings.ru/sports-terms/pravila-igry-v-basketbol/>
- технические правила волейбола  
<https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila/>

**Рубежное тестирование за 4 семестр**

- заполнить дневник самоконтроля

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

***Компетенции:***

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

### Контрольные нормативы

- Обязательными являются четыре упражнения из шести на выбор студента;
- Процесс подготовки осуществляется по всем шести упражнениям;

#### Семестры 1, 2,3,4

№	Упражнение	Значение показателя для обучающихся		Методические рекомендации
		Ю	Д	
1	Сгибание-разгибание рук в упоре, раз	20	4	Упражнение выполняется в упоре на гимнастической скамье. В верхнем положении руки выпрямлены в локтях, в нижнем положении – касание скамьи грудью. Туловище и ноги составляют прямую линию.
2	Подтягивание на перекладине (девушки из виса стоя до 90 см), раз	4	4	В нижнем положении (вис) руки выпрямлены в локтях, в верхнем - подбородок выше перекладины. (для девушек – угол сгибания локтей должен быть меньше 90 градусов).
3	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин., раз	90		Прыжки осуществляются двумя ногами одновременно.
4	Подъем в сед из положения лежа за 30 сек., раз	15	12	Стартовое положение – лёжа на гимнастическом коврике, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки сцеплены пальцами на затылке, лопатки и затылок касаются поверхности. Верхнее положение – локти касаются колен. Пальцы не расцеплять
5	Челночный бег (4 x 9м), сек	11,0	12,0	Упражнение выполняется поочередным переносом двух предметов на расстояние, равное ½ волейбольной площадки. Начало выполнения – «высокий старт», окончание выполнения – остановка на стартовой линии с одновременным укладыванием второго предмета
6	Прыжки с места двумя ногами, см	180	140	Упражнение выполняется одновременным отталкиванием обеих ног, без заступа за стартовую ли-

### **Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр. Баскетбол.**

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

Критерии оценки:

<b>Вид упражнения</b>	<b>Семестр</b>	<b>Значение показателя для обучающихся</b>
Штрафной бросок, попаданий	<b>1</b>	1 из 5
Бросок мяча в кольцо после ведения	<b>1</b>	Ведение осуществляется с потерями и без попадания мяча в кольцо
Передача мяча в движении от кольца к кольцу	<b>3</b>	с потерями выполняют более 5 передач (юноши) и более 4 передач (девушки) без попадания мяча в кольцо
Практическое судейство	<b>3</b>	знает основную жестикуляцию

### **Волейбол.**

- Жонглирование двумя руками над собой.
- Жонглирование двумя руками перед собой.
- Верхняя прямая подача.
- Нижняя прямая подача.
- Практическое судейство.

Критерии оценки:

<b>Вид упражнения</b>	<b>Семестр</b>	<b>Значение показателя для обучающихся</b>
Жонглирование двумя руками над собой (раз)	<b>2</b>	4
Жонглирование двумя руками перед собой (раз)	<b>4</b>	10
Верхняя прямая подача (раз)	<b>4</b>	2
Нижняя прямая подача (раз)	<b>2</b>	2
Практическое судейство.	<b>4</b>	знает основную жестикуляцию



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

Контроль освоения дисциплины и оценка знаний обучающихся на зачете производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования.

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

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

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

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

По итогам изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающийся может быть аттестован с оценкой «ЗАЧТЕНО», если уровень сформированности компетенции не «ниже среднего» и соответствует шкале оценивания успешности освоения дисциплины; посещаемость занятий не менее 90%.

Контроль освоения дисциплины и оценка знаний обучающихся на зачете, производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования.

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

### 8.1 Основная учебная литература

№ п/п	Наименование	Используй- зуется при изу- чении разделов	Се- местр	Количество экземпля- ров в биб- лиотеке
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. Москальонова. — 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	Используй- зуется при изу- чении разделов	Се- местр	Количество экземпля- ров в биб- лиотеке
1	2	5	6	7
1	Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические указания по дис. "Физическая культура" (раздел "Спортивные игры"). / сост. Д.А. Курин, А.В. Буриков, Г.И. Плющев, С.Д. Глазуненко - Ярославль: ФГБОУ ВПО "Ярославская ГСХА", 2013. - 132 с. – Режим доступа: <a href="https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/">https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/</a> , требуется авторизация	Все разделы	1; 2; 3; 4	Электронный ресурс
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
5	Стружко Р.В., Физическая подготовка студентов средствами атлетической гимнастики на занятиях по физической культуре и спорту : метод. указания для обучающихся по укрупн. группам напр. подготовки / Р.В. Стружко. - Текст : электронный, Ярославль, ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, 2021, 66с. – Режим доступа: <a href="https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/">https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/</a> , требуется авторизация	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**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Тематика</b>	<b>Режим доступа</b>
1.	<a href="https://e.lanbook.com/">Электронно-библиотечная система Издательства «Лань»</a>	Универсальная	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
2.	<a href="http://iBooks.ru/">Электронно-библиотечная система «iBooks.ru»</a>	Универсальная	<a href="http://iBooks.ru/">http://iBooks.ru/</a>
3.	<a href="http://ebs.rgazu.ru/">Электронно-библиотечная система «AgriLib»</a>	Специализированная	<a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a>
4.	<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 ресурс]. – Режим доступа. – <http://fcior.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

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

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

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

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

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

*(Указывается список Интернет-ресурсов, которые необходимы для данной дисциплины).*

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Организация деятельности обучающегося</b>
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	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.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	Универсальная	<a href="https://нэб.пф/">https://нэб.пф/</a> К произведениям, перешедшим в общественное достояние доступ свободный. К произведениям, охраняемым авторским правом доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.

5.	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
6.	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 «Общая физическая подготовка» используются помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду академии.

### 12.1 Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
Лыжная база, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58	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., гирия 16 кг – 2 шт., гирия 24 кг – 2 шт., гирия – 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
Открытый стадион широкого профиля: поле футбольное с искусственным покрытием 90х50м Универсальная площадка: Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58	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.
Спортивный зал универсальный, посадочных мест 40, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), текущего контроля и промежуточной аттестации  Адрес (местоположение) помещения: 150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70	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.
Помещение для самостоятельной работы: Помещение № 109, посадочных мест 12 Адрес (местоположение) помещения: 150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70	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 информационно-справочным системам; кондиционер – 1 шт.; программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины.
Помещение для самостоятельной работы: Помещение № 318, посадочных мест 12 Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58	Специализированная мебель – учебная мебель; технические средства обучения – компьютеры персональные – 12 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и информационно-справочным системам, копир-принтер – 1 шт.; кондиционер – 1 шт.; программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей про-

	грамме дисциплины
<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.;  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:  150052, Ярославская обл., г.  Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70</p>	<p>Специализированная мебель; стеллажи для хранения учебного оборудования; компьютер с лицензионным программным обеспечением, выходом в Интернет и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде академии, к базам данных и информационно-справочным системам; наушники; сканер/принтер; специальный инструмент и инвентарь для обслуживания учебного оборудования</p>

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

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).



В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Академия обеспечивает:

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

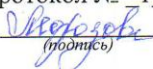
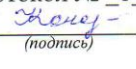
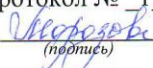
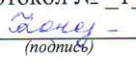
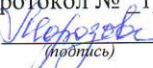
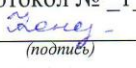

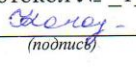
– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

– для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Внесенные изменения на 2021/2022 учебный год  
 Период обучения 2021 – 2025 год  
 В рабочую программу дисциплины  
**Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка**  
*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 трудоемкости (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 <i>Васильева</i> (подпись)	01.09.2021 г. Протокол № 1 <i>Алексеев</i> (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 дисциплины в графе «Контактная работа при проведении учебных занятий» добавлена графа «в т.ч. в форме практической подготовки»	01.09.2021 г. Протокол № 1 <i>Васильева</i> (подпись)	01.09.2021 г. Протокол № 1 <i>Алексеев</i> (подпись)

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)

Внесенные изменения на 2022/2023 учебный год  
 Период обучения 2021 – 2025 год  
 В рабочую программу дисциплины  
**Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка**  
*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 УМК факультета
1.	8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Обновлен перечень основной и дополнительной учебной литературы, используемой при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.		
2.	9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	Обновлен перечень электронно-библиотечных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.		
3.	11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	Обновлен перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.	08.06.2022 г. Протокол № 10 <i>Иванова</i> (подпись)	20.06.2022 г. Протокол № 10 <i>Венев</i> (подпись)
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.		
5.	13. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными воз-	На основании приказа Минобрнауки России от 06.04.2021 г. № 245 «Об утверждении Порядка организа-		

	можностями здоро- вья	ции и осуществления образо- вательной деятельности по образовательным программам высшего образования – про- граммам бакалавриата, про- граммам специалитета, про- граммам магистратуры» вне- сены изменения в раздел 13 «Организация образователь- ного процесса лиц с ограни- ченными возможностями здо- ровья».		
--	--------------------------	--	--	--

Приложение 2

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Ярославская государственная сельскохозяйственная академия»

Агротехнологический факультет

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной, научной, воспитательной  
работе, молодежной политике и цифровой транс-  
формации  
ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА,  
Морозов В.В.  
«29» августа 2022 г.



**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

***Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка***

*Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»*

Код и направление подготовки	<u>35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение</u>
Направленность (профиль)	<u>Экологическое проектирование</u>
Квалификация	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2021</u>
Факультет	<u>Агротехнологический</u>
Кафедра-разработчик	<u>Гуманитарные дисциплины</u>
Объем дисциплины, ч. / з.е.	<u>328</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>зачет</u>

И.о. декана факультета

(подпись)

к.с.-х.н., Иванова М.Ю.  
(учёная степень, звание)

Председатель УМК

(подпись)

Кононова Ю.Д.  
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Заведующий выпускающей  
кафедрой

(подпись)

к.с.-х.н., доцент Чебыкина Е.В.  
(учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Ярославль, 2022г.

Лекции – \_\_\_\_\_ ч.  
 Лабораторные занятия \_\_\_\_\_ ч.  
 Практические занятия 136 ч.  
 Самостоятельная работа 184,4 ч.

### Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы бакалавриата.

### Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции		
			знать	уметь	владеть
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> <b>ИД-1ук-7</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 культур, 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>  <b>ИД-2</b> <small>ук-7</small> 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>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="807 297 1038 1619"> <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> </td> <td data-bbox="1038 297 1270 1619"></td> <td data-bbox="1270 297 1525 1619"> <p>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> </td> </tr> </table>	<p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора. 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>
<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>				

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