Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Махаева Наталья Юрьевна
Должность: Проректор по учебной и воспитательной работе, молодежной политике ФГБОУ ВО "Ярославский ГАУ"
Дата подписания: 02.02.2024 11:01:52
Уникальный программный ключ:
fa349ae3f25a45643d89cfb67187284ea10f48e8

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.В.ДВ.05.03 Специально-оздоровительная подготовка
Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»

Код и направление подготовки	*35.03.04 Агрономия*
Направленность (профиль)	*Агробизнес*
Квалификация	*бакалавр*
Форма обучения	*очная*
Год начала подготовки	*2020*
Факультет	*Агротехнологический*
Выпускающая кафедра	*Агрономия*
Кафедра-разработчик	*Гуманитарные дисциплины*
Объем дисциплины, ч. / з.е.	328
Форма контроля (промежуточная аттестация)	*зачет*

Ярославль, 2021 г.

При разработке рабочей программы дисциплины (далее – РПД) Специально-оздоровительная подготовка в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия, 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 *35.03.04 Агрономия*

3. Учебный план по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия направленность (профиль) «Агробизнес» 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) *Старший преподаватель* *(занимаемая должность, ученая степень, звание)* *Стружко Р.В.*

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

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

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

Председатель учебно-методической комиссии агротехнологического факультета *(подпись)* *(учёная степень, звание)* *Кононова Ю.Д.*

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательной программы *(подпись)* *к.с.-х.н., доцент Щукин С.В.* *(учёная степень, звание)*

Заведующий выпускающей кафедрой *(подпись)* *к.с.-х.н., доцент Щукин С.В.* *(учёная степень, звание)*

Отдел комплектования библиотеки *(подпись)* *(Фамилия И.О.)*

Декан агротехнологического факультета *(подпись)* *к.с.-х.н., доцент Ваганова Н.В.* *(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)	47
7.4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	52
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	52
8.1	Основная учебная литература	52
8.2	Дополнительная учебная литература	53
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	54
9.1	Перечень электронно-библиотечных систем	54
9.2	Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине	54

№ п/п	Наименование раздела (подраздела)	Стр.
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	54
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	54
11.1	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения учебного процесса	55
11.2	Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	55
11.3	Доступ к сети интернет	56
12	Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине	56
12.1	Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности	57
13	Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	59
	Приложения	
	Приложение 1. Лист дополнений и изменений к рабочей программе дисциплины	60
	Приложение 2. Аннотация рабочей программы дисциплины	62

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Специально-оздоровительная подготовка» является формирование физической культуры личности. Специальная оздоровительная подготовка (СОП) – процесс совершенствования двигательных физических качеств, имеющий оздоровительную и профилактическую направленность .

Задачи:

- повышение двигательной активности;
- формирование правильной осанки;
- профилактика заболеваний различных систем организма;
- приобретение умений использовать физические упражнения для отдыха;

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

Изучение данной дисциплины «Специально-оздоровительная 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	**УК-7.1** **ИД-1 $_{УК-7}$** 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.

			УК-7.2. **ИД-2** $_{УК-7}$ Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.		
			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.	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.	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.

3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

** 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	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	УК-7	-	-	8	-	0,4	8,75	-	17,15
2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	УК-7	-	-	10	-	0,5	19,85	-	30,35
3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	УК-7	-	-	8	-	0,4	8,75	-	17,15
4	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	УК-7	-	-	8	-	0,4	8,75	-	17,15
	Промежуточная аттестация: (зачет)	УК-7								0,2
5	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	УК-7	-	-	8	-	0,4	8,75	-	17,15
6	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	УК-7	-	-	10	-	0,5	19,85	-	30,35
7	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	УК-7	-	-	8	-	0,4	8,75	-	17,15
8	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	УК-7	-	-	8	-	0,4	8,75	-	17,15

	Промежуточная аттестация: (зачет)	УК-7								0,2
9	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	УК-7	-		-	8	-	0,4	8,75	-	17,15
10	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	УК-7				10		0,5	19,85		30,35
11	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	УК-7				8		0,4	8,75		17,15
12	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	УК-7				8		0,4	8,75		17,15
	Промежуточная аттестация: (зачет)	УК-7									0,2
13	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	УК-7				8		0,4	8,75		17,15
14	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	УК-7				10		0,5	19,85		30,35
15	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	УК-7				8		0,4	8,75		17,15
15	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	УК-7				8		0,4	8,75		17,15
	Промежуточная аттестация: (зачет)	УК-7									0,2
	Итого по дисциплине:	УК-7	-	-	136	-	6,8	184,4	-	328

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

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды учебных занятий (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости[1]
			Лек	Лаб	Пр	
1	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	8	ВК, Сн

2	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	-	-	10	Сн
3	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	8	Сн
4	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта			8	Сн, Тр
	1	**Итого за 1семестр:**	-	-	**34**	
1	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	-	-	8	ВК, Сн
2	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	-	-	10	Сн
3	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	8	Сн
4	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	8	Сн, Тр
	2	**Итого за 2 семестр:**	-	-	**34**	
1	3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	8	ВК, Сн
2	3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	-	-	10	Сн
3	3	Спортивное мастерство с элементами атлетической гимнастики	-	-	8	Сн
4	3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта			8	Сн, Тр
	3	**Итого за 3 семестр:**	-	-	**34**	
1	4	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	-	-	8	ВК, Сн
2	4	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	-	-	10	Сн
3	4	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	-	-	8	Сн
4	4	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	-	-	8	Сн, Тр
	4	**Итого за 4 семестр:**	-	-	**34**	
		ИТОГО:	-	-	**136**	

[1] 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	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	8
2	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости	10
3	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	8
4	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	8
			Итого за 1 семестр:	**34**
5	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	8
6	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости	10
7	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	8
8	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	8
			Итого за 2 семестр:	**34**
9	3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	8
10	3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости	10

			Совершенствование координационной выносливости	
11	3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	8
12	3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	8
			Итого за 3 семестр:	**34**
13	4	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	8
14	4	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости	10
15	4	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	8
16	4	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	8
			Итого за 4 семестр:	**34**
			ИТОГО:	**136**

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

6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся (СР)[1]

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
2	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	19,85
			Подготовка к письменному тестированию	

3	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
4	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
Итого часов в 1 семестре:				**46,1**
5	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
6	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	19,85
			Подготовка к письменному тестированию	
7	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
8	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
Итого часов во 2 семестре:				**46,1**
9	3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
10	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	19,85
			Подготовка к письменному тестированию	
11	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
12	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
Итого часов в 3 семестре:				**46,1**
13	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
14	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	19,85
			Подготовка к письменному тестированию	

15	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
16	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
Итого часов во 4 семестре:				**46,1**
ИТОГО:				**184,4**

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 «Специально-оздоровительная 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 (1,2,3,4 семестр).

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

№ семестра	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетеций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
1,2	Физическая культура и спорт
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 (пороговый)	Низкий (пороговый уровень не достигнут)
					Шкалы оценивания			
Код	Содержание				отлично/зачтено	хорошо/зачтено	удовлетворительно/ зачтено	неудовлетворительно/ не зачтено
1	2	3	4	5	6	7	8	9
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. ИД-1$_{УК-7.}$** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. **Знать:** Научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни. Виды физических упражнений для развития фи-	Практические занятия, самостоятельная работа.	Выполнение контрольных упражнений (нормативов), тестирование письменное, зачет.	***Знает:*** в полном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. ***Умеет:*** в полном объеме использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни; использовать сис-	***Знает:*** в неполном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. ***Умеет:*** в неполном объеме использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни; исполь-	***Знает:*** фрагментарно научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. ***Умеет:*** фрагментарное умение использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жиз-	***Не знает:*** уровень знаний ниже минимальных требований. ***Не умеет:*** при выполнении зачетных контрольных нормативов не выполнены минимальные требования

		зических качеств. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Уметь:** 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. **Владеть:** Навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни. Навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной дея-			тему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «отлично» (среднее значение балла). ***Владеет:*** 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 двигатель-	зовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (среднее значение балла). ***Владеет:*** 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	ни; 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. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «удовлетворительно» (среднее значение балла). ***Владеет:*** фрагментарное владение навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни; навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельно-	***Не владеет:*** при выполнении контрольных нормативов не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.

		тельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств. Навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.			ным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности. ***Способен:*** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	двигательным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности. ***Понимает:*** значение поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.	сти, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.	
		УК-7.2 ИД-2$_{УК-7.}$ Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реали-	Практические занятия, самостоятельная работа.	Выполнение контрольных упражнений (нормативов), тестирование письменное, зачет.	***Знает:*** в полном объеме разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья; содержание и направленность, ме-	***Знает:*** в неполном объеме разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья; содержание и направленность, методические основы раз-	***Знает:*** фрагментарно разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья; содержание и направленность, методические основы раз-	***Не знает:*** уровень знаний ниже минимальных требований.

		зации конкретной профессиональной деятельности. ***Знать:*** 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. ***Уметь:*** Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора. Применять различные виды прикладных физических уп-			тодические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности. ***Умеет:*** 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	личных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности. ***Умеет:*** 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 ис-	личных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности. ***Умеет:*** 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; твор-	***Не умеет:*** при выполнении контрольных нормативов не выполнены минимальные требования. ***Не владеет:*** при

		ражнений 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. ***Владеть:*** 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, про-			к различным условиям профессиональной деятельности; творчески использовать 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). ***Владеет:*** в полном объеме навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания	пользовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (среднее значение балла). ***Владеет:*** в неполном объеме навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы,	чески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «удовлетворительно» (среднее значение балла). ***Владеет:*** фрагментарное владение навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливо-	выполнении контрольных нормативов не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.

		фессиональ-но-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.			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. ***Способен:*** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профес-	гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. ***Понимает:*** значение поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.	сти, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	

					сиональ-ной дея-тельности.			

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

7.3.1 Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования

Тестовые задания для входного контроля
Тест для входного контроля

Семестры № 1,2

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

Критерии оценки:

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

Семестры № 3,4

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

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 2курса
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 ска-	Д	11

	мейки, юноши – от пола), раз	Ю	30

Рубежное тестирование за 1 семестр

Вариант 1

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

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

2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:

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

3. К основным физическим качествам относятся:

а) скорость реакции, координационные способности, мышечное напряжение;
б) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
в) бег, прыжки, метания, ходьба;
г) рост, вес, 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) 24х12;
б) 9х12;
в) 16х9;
г) 18х9.

12. Какой подачи не существует в волейболе?

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

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

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

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

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

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

а) 16:18;
б) 15:16;
в) 23:25;
г) 26:28.

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

а) 4;
б) 5;
в) 6;
г) 10.

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

а) 1;
б) 0;
в) не ограничено;
г) 2.

18. Ведение в баскетболе выполняется?

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

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

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

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

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

21. Что называется зоной нападения (баскетбол)?

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

22. Что из ниже перечисленного не относится к упражнениям легкой атлетики:

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

23. Кросс – это:

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

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

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

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

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

26. Укажите на несуществующий вид техники лыжных ходов:

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

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

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

28. Какое физическое упражнение развивает общую выносливость?

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

29. Какие виды спорта развивают общую выносливость?

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

30. Лыжный спорт развивает:

а) общую выносливость;
б) координационную выносливость;

в) закаливающий фактор;
г) все вышеперечисленное.

Вариант 2

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Какие упражнения неэффективны при формировании осанки:

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

6. К основным физическим качествам не относится:

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

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

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

8. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке ловкости?

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

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

а) они выполняются медленно;
б) они вызывают значительное напряжение мышц;

в) в качестве отягощения используется собственный вес человека;

г) увеличивается потоотделение.

10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) растяжкой;

в) стретчингом;

б) гибкостью;

г) балансировкой.

11. Физические качества развиваются:

а) целенаправленно;

б) сами по себе;

в) при обучении технике движений;

г) в не зависимости от желания человека.

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

а) 1, 2, 3;

б) 4, 5, 6;

в) 2, 3, 4;

г) 5, 6, 1.

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

а) произвольно;

в) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелки;

г) допустимо все вышеперечисленное.

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

а) 6;

б) 1;

в) 5;

г) 2.

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

а) касание мяча сетки;

б) подача мяча без свистка;

в) заступ подающего игрока за лицевую линию после выполнения подачи;

г) смещение из зоны №1 в зону № 5 при выполнении подачи.

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

а) выйти под мяч и ударить по нему прямыми руками;

б) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног;

в) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног и прямых рук, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника;

г) выйти под мяч и сыграть, как получится, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника.

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

а) 28:27;

б) 22:24;

в) 14:15;

г) 28:26.

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

а) 4;

б) 10;

в) 5;

г) 8.

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

а) 0;

б) 1;

в) 2;
г) 3.

20. Передача мяча в баскетболе выполняется?

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

21. Что из нижеперечисленного не является нарушением правил баскетбола?

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

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

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

23. Что называется зоной защиты (баскетбол)?

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

24. К видам лёгкой атлетики не относятся:

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

25. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

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

26. В чем различие попеременного и одновременного двухшажных ходов?

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

27. Лыжные гонки развивают в большей степени:

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

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

а) высокой;
б) основной;
в) низкой;
г) во всех стойках.

29. Попеременный и одновременный лыжные ходы названы по работе:

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

30. Основой методики воспитания физических качеств является:

а) систематичность выполнения упражнений;

б) постепенное повышение силы воздействия;

в) возрастная адекватность нагрузки;

г) цикличность педагогических воздействий.

Рубежное тестирование за 2 семестр

Вариант 1

1. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

а) 100 м.;

б) 200 м.;

в) 500 м.;

г) 800 м.

2. Спортсмены выходят на старт беговых дистанций после команды:

а) «Марш!»;

б) «Внимание!»;

в) «На старт!»;

г) «Вперед!».

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

а) быстрота;

б) сила;

в) выносливость;

г) ловкость.

4. Один из способов прыжка в высоту называется:

а) перешагивание;

б) перекатывание;

в) переступание;

г) перемахивание.

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

а) найти подходящее место и напарника;

б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;

в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий;

г) ознакомится с инструкцией по технике безопасности.

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

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

7. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;

г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

8. К основным физическим качествам относятся:

а) скорость реакции, координационные способности, мышечное напряжение;

б) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;

в) бег, прыжки, метания, ходьба;

г) рост, вес, становая сила, объем бицепсов.

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

а) от 7 до 11 лет;

б) от 14 до 16 лет;

в) 17–18 лет;

г) 19–20 лет.

10. К циклическим видам спорта относятся:

а) борьба, бокс, фехтование;

б) баскетбол, волейбол, футбол;

в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

г) метание мяча, диска, молота.

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

а) белки;

б) углеводы;

в) минеральные элементы;

г) витамины.

12. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

а) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;

б) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;

в) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;

г) нельзя, потому что организм ослаблен.

13. Какое количество игровых зон на волейбольной площадке?

а) 5;

б) 6;

в) 12;

г) 4.

14. Размеры волейбольной площадки составляют?

а) 24х12;

б) 9х12;

в) 16х9;

г) 18х9.

15. Какой подачи не существует в волейболе?

а) подача сверху двумя руками;

в) силовая подача;

б) нижняя боковая подача;

г) верхняя прямая подача.

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

а) касание мяча сетки;

б) подача мяча без свистка;

в) заступ подающего игрока за лицевую линию при выполнении подачи;

г) все вышеперечисленное.

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

а) ромб;

б) треугольник;

в) квадрат;

г) круг.

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

а) пока не надоест;

в) до 25 очков;

б) до явного перевеса;
г) до преимущества в два очка.

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

а) 4;
б) 5;
в) 6.
г) 10.

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

а) 1;
б) 0;
в) не ограничено;
г) 2.

21. Ведение в баскетболе выполняется?

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

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

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

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

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

24. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

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

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

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

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

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

28. Какое физическое упражнение развивает общую выносливость?

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

29. Какие виды спорта развивают общую выносливость?

а) лыжные гонки;
б) легкая атлетика;
в) спортивные игры;

г) все вышеперечисленное.

30. Лыжный спорт развивает:

а) общую выносливость;

б) координационную выносливость;

в) закаливающий фактор;

г) все вышеперечисленное.

Вариант 2

1. Кросс – это:

а) бег с ускорением;

б) бег по искусственной дорожке стадиона;

в) бег по пересеченной местности;

г) бег по залу более 6-ти минут.

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

а) «низкого старта»;

в) «высокого старта»;

б) «полунизкого старта»;

г) «упор присев».

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

а) «На старт!»;

б) «Марш!»;

в) «Вперед!»;

г) «Хоп!».

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

а) быстрота;

б) сила;

в) выносливость;

г) ловкость.

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

а) начальная скорость вылета снаряда;

б) температура воздуха при метании;

в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя;

г) угол вылета снаряда.

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

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

б) психологический настрой;

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

г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

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

а) лекарственные средства, санитарные нормы;

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

в) медицинское обследование, санатории, курорты;

г) спортзалы, тренажеры, спортинвентарь.

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 завершенной (волейбол)?

а) 28:27;

б) 22:24;

в) 14:15;

г) 28:26.

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

а) выполнение с мячом в руках одного шага;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;

в) выполнение с мячом в руках трех и более шагов;

г) выполнение прыжка после ведения.

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

а) 1, 3, 2;

б) 3, 1, 2;

в) 1, 2, 3;

г) 3, 2, 1.

22. Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет:

а) 20 мин.;

б) 15 мин.;

в) 10 мин.;

г) 25 мин.

23. Какие действия баскетболиста не относятся к способам передвижений?

а) штрафной бросок и передача мяча одной рукой от плеча;

б) ходьба и бег;

в) прыжки и повороты;

г) остановка двумя шагами и заслон.

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

а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;

б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;

в) чтобы произвести впечатление на судью;

г) так удобнее передвигаться по площадке.

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

а) в центре;

б) в центре обеих областей штрафного броска;

в) за боковой линией;

г) в центре обеих областей штрафного броска и центрального круга (в зависимости от того, где в момент сигнала судьи находится мяч).

26. При воспитании абсолютной силы наиболее популярен метод:

а) повторных усилий;

б) переменного упражнения;

в) круговой тренировки;

г) сенсорной коррекции.

27. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) подготовку к профессиональной деятельности;

г) сохранение и улучшение здоровья людей.

28. Лыжные гонки развивают в большей степени:

а) скоростные качества;

б) силовые качества;

в) общую выносливость;

г) скоростно-силовую выносливость.

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

а) высокой;
б) основной;
в) низкой;
г) во всех стойках.

30. Попеременный и одновременный лыжные ходы названы по работе:

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

Рубежное тестирование за 3 семестр
Вариант 1

1. 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) закаливающий фактор;
г) все вышеперечисленное.

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

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

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

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

11. Каковы последствия игровой ошибки (волейбол)?

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

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

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

13. Подачи, 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 делиться 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 делиться на этапы, где каждый участник команды пробегает свой этап и передает очередному бегуну специальную эстафетную палочку.

25. Лыжные гонки развивают в большей степени:

а) скоростные качества;

б) силовые качества;

в) общую выносливость;

г) скоростно-силовую выносливость.

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

а) разбег, фаза полета, приземление;

б) разбег, отталкивание, приземление;

в) разбег, отталкивание, полет, приземление;

г) отталкивание, полет, приземление.

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

а) быстрота;

б) сила;

в) выносливость;

г) ловкость.

28. Результатом физической подготовки является:

а) физическое развитие;

б) физическая подготовленность;

в) физическое совершенство;

г) способность правильно выполнять двигательные действия.

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

а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;

в) определенным образом организованная двигательная активность;

г) в совершенствовании природных, физических свойств людей.

30. При беге на длинные дистанции развивается?

а) сила;

б) ловкость;

в) быстрота;

г) выносливость.

Вариант № 2

1. Физические качества развиваются:

а) целенаправленно;

б) сами по себе;

в) при обучении технике движений;

г) в не зависимости от желания человека.

2. Физические качества – это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;

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

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

3. Под физическим развитием понимается:

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

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

в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;

г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.

4. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

а) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;

б) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;

в) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;

г) нельзя, потому что организм ослаблен.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Лыжные гонки развивают в большей степени:

а) скоростные качества;

б) силовые качества;

в) общую выносливость;

г) скоростно-силовую выносливость.

7. К циклическим видам спорта относятся:

а) борьба, бокс, фехтование;

б) баскетбол, волейбол, футбол;

в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

г) метание мяча, диска, молота.

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

а) белки;

б) углеводы;

в) минеральные элементы;

г) витамины.

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

а) найти подходящее место и напарника;

б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;

в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий;

г) ознакомится с инструкцией по технике безопасности.

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

а) тренированностью;

в) функциональной устойчивостью организма;

б) выносливостью;

г) упорством.

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

а) 1, 2, 3;

б) 4, 5, 6;

в) 2, 3, 4;

г) 5, 6, 1.

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

а) произвольно;

в) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелки;

г) допустимо все вышеперечисленное.

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

а) касание мяча сетки;

б) подача мяча без свистка;

в) заступ подающего игрока за лицевую линию после выполнения подачи;
г) смещение из зоны № 1 в зону № 5 при выполнении подачи.

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

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

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

а) 2;
б) 6;
в) 1;
г) 4.

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

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

17. Что обозначает слово «финт»?

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

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

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

19. Из скольких периодов состоит игра в баскетболе?

а) 1;
б) 4;
в) 3;
г) 2.

20. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

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

21. Назовите способы ведения мяча?

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

22. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

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

23. Что не относится к легкой атлетике?

а) эстафетный бег;
б) жим штанги, лежа от груди;

в) метание гранаты;
г) толкание ядра.

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

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

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

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

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

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

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

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

28. При беге на длинные дистанции развивается?

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

29. Результатом физической подготовки является:

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

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

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

Рубежное тестирование за 4семестр

Вариант 1

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

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

2. Упражнения на гибкость выполняются:

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

3. Укажите на несуществующий вид техники лыжных ходов:

а) попеременный двухшажный ход;

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

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

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

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

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

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

а) 5;
б) 6;
в) 12;
г) 4.

7. Какой из перечисленных элементов не относится к волейболу?

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

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

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

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

а) 4;
б) 6;
в) 1;
г) 3.

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

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

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

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

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

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

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

а) 1;
б) 2;
в) 3;
г) 4.

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

а) 2х10;
б) 2х20;
в) 4х10;
г) 3х10.

15. Что такое «дриблинг» в баскетболе?

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

16. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

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

17. Для воспитания быстроты используются:

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

18. Что не относится к легкой атлетике?

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

19. Технику бега условно принято разделять на следующие фазы:

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

20. Какие дистанции нельзя отнести к коротким?

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

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

а) копье;
б) молот;
в) ядро;
г) диск.

22. При беге на длинные дистанции развивается?

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

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

а) сохранению здоровья;

б) оптимальному приспособлению организма к условиям среды;

в) высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности;

г) всему вышеперечисленному.

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

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнять большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

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

а) переоценивают свои возможности;

б) следуют указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений;

г) не умеют владеть своими эмоциями.

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

а) 60–80;

б) 70–90;

в) 75–85;

г) 50–70.

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

а) способность сохранять равновесие;

б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

в) способность точно воспроизводить движение во времени;

г) способность быстро осваивать двигательные действия.

28. Двигательное качество «ловкость» развивается с помощью:

а) спортивных игр, упражнений на точность, быстрого бега, акробатических упражнений;

б) упражнений на метание в цель, подвижных игр, упражнений с отягощениями, упражнений в равновесии;

в) упражнений с предметами разного веса, выполнения упражнений на точность, выполнения упражнений со сменой ритма, единоборства;

г) спортивных игр, подвижных игр, упражнений в равновесии, статических упражнений.

29. Основными источниками энергии для организма являются?

а) белки;

в) жиры;

б) углеводы;

г) витамины.

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

а) 5;

б) 6;

в) 12;

г) 4.

Вариант 2

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

а) прием мяча сверху двумя руками;

в) блокирование мяча;

б) передача мяча снизу двумя руками;

г) подача.

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

а) 13:15;

б) 15:16;

в) 23:25;

г) 26:28.

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

а) 2;

б) 6;

в) 5;

г) 3.

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

а) два игрока одновременно приняли мяч;

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

в) игрок заблокировал нападающий удар;

г) во время приема мяча игрок из зоны № 1 переместился в зону № 6.

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

а) ведение мяча;

в) блокирование мяча;

б) бросок мяча в корзину;

г) передача мяча.

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

а) из зоны нападения;

б) из зоны защиты;

в) с любой точки площадки;

г) со штрафной линии.

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

а) 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 1–2 курсов:

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	25	6	18	4	10	2	Показ умения
2	Подтягивание на перекладине (девушки из виса стоя до 90 см), раз	7	8	5	5	3	3	-
3	Челночный бег (4 х 9м), с	10,5	11,5	11,0	12,2	11,5	13,0	12,0/14,0
4	Прыжки с места двумя ногами, см	210	150	190	140	160	130	Показ умения
5	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин., раз	110		90		70		50
6	Подъем в сед из положения лежа	40	40	35	30	30	25	Показ умения

Задание 1. Выполнение контрольных упражнений по специально-оздоровительной подготовке с элементами легкой атлетики:

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

Семестры № 1; № 2

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся 1 курса, соответствующее оценке			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1	Бег 100 м, сек.	Д	14.0	14.5	15.0	15.5
		Ю	12.5	13.0	13.5	14.0
2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Д	315	285	245	205
		Ю	445	405	365	325
3	Бег 500 м, мин.	Д	1.50	2.00	2.10	2.15
	Бег 1000 м, мин	Ю	3.30	3.40	3.50	4.00

4	Метание гранаты весом, м: 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	18	15	12	10
		Ю	29	26	23	20
5	Бег 3000 м, мин.	Ю	13.00	13.30	14.00	14.30
	Бег 2000 м, мин.	Д	11.00	11.30	11.50	12.10

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	14.5	15.0	15.5	16.0
		Ю	13.0	13.5	14.0	14.5
2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Д	310	280	240	200
		Ю	440	400	360	320
3	Бег 500 метров, мин.	Д	1.50	2.00	2.10	2.15
	Бег 1000 м, мин.	Ю	3.30	3.40	3.50	4.00
4	Метание гранаты весом, м: 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	18	15	12	10
		Ю	30	27	24	21
5	Бег 3000 м, мин.	Ю	13.00	13.30	14.00	14.30
	Бег 2000 м, мин.	Д	10.30	11.00	11.30	12.00

Задание 2. Выполнение контрольных упражнений по специально-оздоровительной подготовке с элементами атлетической гимнастики:

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

Семестры № 1; № 2

Критерии оценки:

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

Семестры № 3; № 4

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	3
3	Упражнение на пресс за 30 сек.	Д	37	35	30	25

		Ю	40	37	34	31

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

Задание 4. Выполнение контрольных упражнений по Специально-оздоровительной 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 Специально-оздоровительной подготовке с элементами лыжного спорта для обучающихся 1–2курсов.

Семестры № 1; № 2; № 3; №4

- Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов).
- Контрольный норматив на дистанции (юноши – 3 км; девушки – 1 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 правильное скольжение, но с незначительной ошибкой в работе с палками	наблюдается «подпрыгивающий» ход и незаконченный толчок палкой	все элементы выполняются неправильно и с падениями
2	Контрольный норматив на дистанции (юноши – 5 км; девушки – 3 км)	Ю Д	23.50 18.00	25.00 18.30	26.25 19.30	27.45 20.00

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

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

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

8.1 Основная учебная литература

№ п/п	Наименование	Используется при изучении разделов	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. Москальонова. — Владивосток : ВГУЭС, 2018. — 256 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/161419 (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, С.Д. Глазуненко - Ярославль: ФГБОУ ВПО "Ярославская ГСХА", 2013. - 132 с. – Режим доступа: https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/, 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: https://e.lanbook.com/book/133353 (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: https://e.lanbook.com/book/149520 (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: https://e.lanbook.com/book/109462 (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.	Электронно-библиотечная система Издательства «Лань»	Универсальная	https://e.lanbook.com/
2.	Электронно-библиотечная система «Руконт»	Универсальная	http://rucont.ru/
3.	Электронно-библиотечная система «iBooks.ru»	Универсальная	http://ibooks.ru/
4.	Электронно-библиотечная система «AgriLib»	Специализированная	http://ebs.rgazu.ru/
5.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Универсальная	http://elibrary.ru/

9.2 Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине

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

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

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

4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ре-сурс]. – 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.cnshb.ru/akdil/ , свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

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

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

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности обучающегося

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

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют: обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет», 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[2]	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	http://www.consultant.ru Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
2.	Информационно-правовой портал «Гарант»	Универсальная	https://www.garant.ru/ Доступ с компьютеров электронного

			читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
3.	База данных Polpred.com Обзор СМИ	Универсальная	https://polpred.com/ 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	https://www.sciencedirect.com/ Доступ с IP-адреса академии.
5.	Базы данных издательства SpringerNature	Универсальная	https://www.springernature.com/ Доступ с IP-адреса академии.
6.	Реферативная и аналитическая база данных Elsevier Scopus	Универсальная	https://www.scopus.com/ Доступ с IP-адреса академии.
7.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	Универсальная	https://нэб.рф/ К произведениям, перешедшим в общественное достояние доступ свободный. К произведениям, охраняемым авторским правом доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
8.	База данных AGRIS	Специализированная	http://agris.fao.org/agris-search/index.do Доступ свободный
9.	Информационно-справочная система «Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний» (СЭБиЗ)	Специализированная	http://www.cnshb.ru/AKDiL/ 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 «Специально-оздоровительная подготовка» используются специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной рабо-

ты и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

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

12.1 Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
Лыжная база, учебная аудитория для проведения учебных занятий; 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., 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
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 учебных занятий; 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 программе дисциплины
Помещение для самостоятельной работы: Помещение № 341, посадочных мест 6 Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58	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
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Помещение № 236, 312 Адрес (местоположение) помеще-	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-

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

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

Обучение по дисциплине «Специально-оздоровительная подготовка» 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.

Внесенные изменения на 2021/2022 учебный год
Период обучения 2020 – 2024 год
В рабочую программу дисциплины
Б1.В.ДВ.05.03 Специально-оздоровительная 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 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 дисциплины в графе «Контактная работа при проведении учебных занятий» добавлена графа «в т.ч. в форме практической подготовки»	01.09.2021 г. Протокол № _1__ (подпись)	01.09.2021 г. Протокол № _1__ (подпись)

		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)

Приложение 2

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

Агротехнологический факультет

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

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05.03 Специально-оздоровительная подготовка

Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»

Код и направление подготовки	*35.03.04 Агрономия*
Направленность (профиль)	*Агробизнес*
Квалификация	*бакалавр*
Форма обучения	*очная*
Год начала подготовки	*2020*
Факультет	*Агротехнологический*
Выпускающая кафедра	*Агрономия*
Кафедра-разработчик	*Гуманитарные дисциплины*
Объем дисциплины, ч. / з.е.	*328*
Форма контроля (промежуточная аттестация)	*зачет*

Декан факультета _____ (подпись) *к.с.-х.н., доцент Ваганова Н.В.* (учёная степень, звание)

Председатель УМК _____ (подпись) *Кононова Ю.Д.* (учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Заведующий выпускающей кафедрой _____ (подпись) *к.с-х.н., доцент Щукин С.В.* (учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

Лекции – _____ ч.
Лабораторные занятия – _____ ч.
Практические занятия – *136* ч.
Самостоятельная работа – *184,4* ч.

Ярославль, 2021 г.

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	**Код компетенции**	**Содержание компетенции**	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**		
			знать	**уметь**	**владеть**
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	**УК-7.**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1** **ИД-1$_{УК-7}$** 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.

			УК-7.2 **ИД-2** $_{\text{УК-7}}$ Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.		
			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.	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.	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.

Краткое содержание дисциплины: дисциплина «Специально-оздоровительная подготовка включает в себя следующие разделы (модули): Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики, Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр, Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики, Специально-оздоровительная подготовка с элементами лыжного спорта.