

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 11:01:58  
Уникальный программный ключ:  
fa349ae3f25a45643d89cfb67187284ea10f48e8

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



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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ***Б1.О.18 Физическая культура и спорт***

*Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»*

Код и направление подготовки	<u>35.03.04 Агрономия</u>
Направленность (профиль)	<u>Ландшафтный дизайн</u>
Квалификация	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2022</u>
Факультет	<u>Агротехнологический</u>
Выпускающая кафедра	<u>Агрономия</u>
Кафедра-разработчик	<u>Гуманитарные дисциплины</u>
Объем дисциплины, ч. / з.е.	<u>72/2</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>зачет</u>

Ярославль, 2022 г.

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

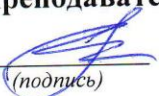
1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «26» июля 2017 г. № 699.

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

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

4. Учебный план по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия направленность (профиль) «Ландшафтный дизайн» одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА «01» марта 2022 г. Протокол № 2. Период обучения: 2022 - 2027гг.

**Преподаватель-разработчик:**

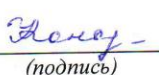
 (подпись) \_\_\_\_\_ Старший преподаватель \_\_\_\_\_ Стружко Р.В.  
(занимаемая должность, ученая степень, звание)

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

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

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

Председатель учебно-методической комиссии агротехнологического факультета

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель образовательной программы

Заведующий выпускающей кафедрой

Отдел комплектования библиотеки

И.о. декана агротехнологического факультета

 (подпись)

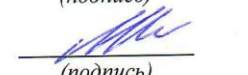
\_\_\_\_\_ К.С.-х.н., доцент Щукин С.В.  
(ученая степень, звание)

 (подпись)

\_\_\_\_\_ К.С.-х.н., доцент Щукин С.В.  
(ученая степень, звание)

 (подпись)

\_\_\_\_\_ Роговский В.Н.  
(Фамилия И.О.)

 (подпись)

\_\_\_\_\_ К.С.-х.н., Иванова М.Ю.  
(ученая степень, звание)

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование раздела (подраздела)	Стр.
1	Цель и задачи освоения дисциплины	5
2	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	6
2.1	Универсальные компетенции и индикаторы их достижения	6
3	Место дисциплины в структуре образовательной программы	8
4	Структура дисциплины и распределение её трудоёмкости (на одного обучающегося)	8
5	Содержание дисциплины	8
5.1	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	8
5.2	Разделы дисциплины по видам аудиторной (контактной) работы и формы контроля	9
5.3	Практические занятия	9
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
6.1	Виды самостоятельной работы обучающихся	10
6.2	Методические указания (для самостоятельной работы)	10
7	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	10
7.1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО	11
7.2	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	12
7.3	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	18
7.3.1	Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования	18
7.3.2	Типовые задания для проведения промежуточной аттестации (зачета)	24
7.4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	26
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	27
8.1	Основная учебная литература	27
8.2	Дополнительная учебная литература	27
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	28

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (подраздела)</b>	<b>Стр.</b>
9.1	Перечень электронно-библиотечных систем	28
9.2	Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине	28
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	29
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	29
11.1	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения учебного процесса	30
11.2	Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	30
11.3	Доступ к сети интернет	30
12	Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине	31
12.1	Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности	31
13	Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	33
	Приложения	
	Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины	34

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины

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

### **Задачи:**

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

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

Изучение данной дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций (УК-7):

### 2.1 Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

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

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

### 3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы бакалавриата.

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

Вид учебной работы	Всего	За 1 курс
	часов	часов
<b>1. Контактная работа при проведении учебных занятий, всего (Лек + Лаб + Пр + КСР)*</b> в том числе:	<b>4,6</b>	<b>4,6</b>
Практические занятия (Пр)	4	4
Проведение консультаций по учебной дисциплине (КСР)	0,6	0,6
<b>2. Самостоятельная работа, всего (СР + контроль)*</b> в том числе:	<b>67,2</b>	<b>67,2</b>
Прочие виды самостоятельной работы (подготовка к лекциям, лабораторным, практическим занятиям)	67,2	67,2
<b>3. Контактная работа при проведении промежуточной аттестации, всего</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>
Сдача зачета по дисциплине (К)*	0,2	0,2
<b>Общая трудоёмкость дисциплины в часах:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
в том числе в форме практической подготовки	-	-
<b>Общая трудоёмкость дисциплины в зачётных единицах:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

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

### 5. Содержание учебной дисциплины

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

№ раздела	Название раздела дисциплины	Формируемые компетенции	Виды учебной работы и их трудоемкость, часы						Всего часов
			Контактная работа при проведении учебных занятий				Самостоятельная работа		
			Лек	Лаб	Пр	в т.ч. в форме практической под-	КСР	СР	



						ГОТОВКИ				
1	Физическая культура и спорт с элементами легкой атлетики	УК-7	-	1	-	0,2	21	1	24	
2	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	УК-7		1	-	0,2	21,4	1,8	24	
3	Физическая культура и спорт с элементами атлетической гимнастики	УК-7	-	3	-	0,2	21	1	23,8	
	<b>Промежуточная аттестация: (зачет)</b>	УК-7			-				<b>0,2</b>	
	<b>Итого по дисциплине:</b>	УК-7	-	<b>4</b>	-	<b>0,6</b>	<b>63,4</b>	<b>3,8</b>	<b>72</b>	

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

№ п/п	№ курса	Наименование раздела дисциплины	Виды учебных занятий (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости <sup>1</sup>
			Лек	Лаб	Пр	
1	1	Физическая культура и спорт с элементами легкой атлетики	-	-	1	ВК, Сн
2	1	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	-	-	2	Сн
3	1	Физическая культура и спорт с элементами атлетической гимнастики	-	-	1	Сн
		<b>Итого за курс:</b>	-	-	<b>4</b>	
		<b>ИТОГО:</b>			<b>4</b>	

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

## 5.3 Практические занятия

№ п/п	№ курса	Наименование раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Всего часов
1	1	Физическая культура и спорт с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости	1
2	1	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	Развитие ловкости Развитие координационной выносливости	2
3	1	Физическая культура и спорт с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости	1
<b>Итого за 1 курс:</b>				<b>4</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>4</b>

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

### 6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	№ курса	Наименование раздела дисциплины	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Физическая культура и спорт с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов Подготовка к письменному тестированию	21
2	1	Физическая культура и спорт с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов Подготовка к письменному тестированию	21,4
3	1	Физическая культура и спорт с элементами атлетической гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов Подготовка к письменному тестированию	21
<b>Самостоятельная работа при подготовке к зачету</b>				<b>3,8</b>
<b>Итого часов за 1 курс:</b>				<b>67,2</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>67,2</b>

### 6.2 Методические указания (для самостоятельной работы)

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

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

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

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

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

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

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

<b>№ курса</b>	<b>Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО</b>
	<b>УК-7</b> - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>1</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>
1	Общая физическая подготовка
1	Спортивное мастерство
1	Специально – оздоровительная подготовка
5	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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

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

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

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

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

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



					берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	сиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

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

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

#### Тестовые задания для входного контроля

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

Критерии оценки:

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся
1	Прыжок с места двумя ногами (см)	Ю	170
		Д	140
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз.	Д	80
		Ю	80
3	Сгибание – разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, раз	Д	5

#### Рубежное тестирование

##### Вариант 1

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

- б) прыжки со скакалкой;
- в) длительный бег до 25–30 мин;
- г) челночный бег.

**6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:**

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) 5;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 4.

**11. Размеры волейбольной площадки составляют?**

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

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

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

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

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

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

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

**15. При каком счете 5 партия в волейболе считается завершённой?**

- а) 16:18;

- б) 15:16;
- в) 23:25;
- г) 26:28.

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

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 10.

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

- а) 1;
- б) 0;
- в) не ограничено;
- г) 2.

**18. Ведение в баскетболе выполняется?**

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

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

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

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

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

**21. Что называется зоной нападения (баскетбол)?**

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

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

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

**23. Кросс – это:**

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

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

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

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

- а) «На старт!»;
- б) «Марш!»;

в) «Вперед!»;

г) «Хоп!».

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

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

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

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

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

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

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

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

**30. Лыжный спорт развивает:**

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

## **Вариант 2**

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

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

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

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

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

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

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

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

**5. Какие упражнения неэффективны при формировании осанки:**

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

**6. К основным физическим качествам не относится:**

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

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

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

**8. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке ловкости?**

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

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

- а) они выполняются медленно;
- б) они вызывают значительное напряжение мышц;
- в) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
- г) увеличивается потоотделение.

**10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) растяжкой;
- в) стретчингом;
- б) гибкостью;
- г) балансировкой.

**11. Физические качества развиваются:**

- а) целенаправленно;
- б) сами по себе;
- в) при обучении технике движений;
- г) в не зависимости от желания человека.

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

- а) 1, 2, 3;
- б) 4, 5, 6;
- в) 2, 3, 4;
- г) 5, 6, 1.

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

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

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

- а) 6;
- б) 1;
- в) 5;
- г) 2.

- 15. Что из нижеперечисленного будет считаться ошибкой при подаче мяча в волейболе?**
- а) касание мяча сетки;
  - б) подача мяча без свистка;
  - в) заступ подающего игрока за лицевую линию после выполнения подачи;
  - г) смещение из зоны №1 в зону № 5 при выполнении подачи.
- 16. Чтобы правильно осуществить прием и передачу мяча снизу двумя руками необходимо?**
- а) выйти под мяч и ударить по нему прямыми руками;
  - б) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног;
  - в) выйти под мяч и сыграть за счет выпрямления ног и прямых рук, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника;
  - г) выйти под мяч и сыграть, как получится, с учетом силы полета мяча и месторасположения напарника.
- 17. При каком счете партия считается завершённой (волейбол)?**
- а) 28:27;
  - б) 22:24;
  - в) 14:15;
  - г) 28:26.
- 18. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в баскетбол?**
- а) 4;
  - б) 10;
  - в) 5;
  - г) 8.
- 19. Сколько шагов с мячом в руках можно сделать после ведения?**
- а) 0;
  - б) 1;
  - в) 2;
  - г) 3.
- 20. Передача мяча в баскетболе выполняется?**
- а) двумя руками из-за головы;
  - б) одной рукой от плеча;
  - в) двумя руками от груди;
  - г) допустимы все вышеперечисленные варианты.
- 21. Что из нижеперечисленного не является нарушением правил баскетбола?**
- а) ведение мяча поочередно двумя руками;
  - б) прыжок с мячом;
  - в) ведение с проносом мяча;
  - г) поворот на месте с мячом в руках с отрывом опорной ноги.
- 22. Три очка в баскетболе засчитывается при удачном выполнении броска:**
- а) из трехсекундной зоны;
  - б) из-под кольца;
  - в) с трехочковой линии;
  - г) со штрафной линии.
- 23. Что называется зоной защиты (баскетбол)?**
- а) половина поля под кольцом соперника;
  - б) половина поля под своим кольцом;
  - в) центральная часть поля;
  - г) место за пределами площадки у судейского столика.
- 24. К видам лёгкой атлетики не относятся:**
- а) прыжки в длину;
  - б) спортивная ходьба;
  - в) «челночный бег»;
  - г) эстафетный бег.

- 25. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:**
- а) бег на 5000 м.;
  - б) кросс;
  - в) марафонский бег;
  - г) бег на 200 м.
- 26. В чем различие попеременного и одновременного двухшажных ходов?**
- а) в длине скользящего хода;
  - б) в работе рук и ног;
  - в) в работе рук;
  - г) в маховом выносе ноги.
- 27. Лыжные гонки развивают в большей степени:**
- а) скоростные качества;
  - б) силовые качества;
  - в) общую выносливость;
  - г) скоростно-силовую выносливость.
- 28. При спуске с горы, с какой стойки наиболее опасно спускаться?**
- а) высокой;
  - б) основной;
  - в) низкой;
  - г) во всех стойках.
- 29. Попеременный и одновременный лыжные ходы названы по работе:**
- а) рук и ног;
  - б) туловища;
  - в) рук;
  - г) произвольно.
- 30. Основой методики воспитания физических качеств является:**
- а) систематичность выполнения упражнений;
  - б) постепенное повышение силы воздействия;
  - в) возрастная адекватность нагрузки;
  - г) цикличность педагогических воздействий.

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

#### **Компетенции:**

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

### **Контрольные нормативы**

**Задание 1.** Выполнение контрольных упражнений оценивания физической подготовленности обучающихся по физической культуре и спорту с элементами легкой атлетики и атлетической гимнастики.



**Критерии оценки:**

№ п/п	Вид упражнения	Значение показателя для обучающихся,	
		Ю	Д
1	Сгибание-разгибание рук в упоре (юноши – от пола, девушки – от скамейки), раз	20	5
2	Подтягивание на перекладине (девушки из виса стоя до 90 см), раз	5	5
3	Челночный бег (4x9 м), с	11,0	12,0
4	Прыжки с места двумя ногами, см	170	140
5	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин., раз	80	

**Задание 2.** Выполнение контрольных упражнений по физической культуре и спорту с элементами спортивных игр (баскетбол) для обучающихся.

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

**Критерии оценки:**

№ п/п	Вид упражнения	Пол	Значение показателя для обучающихся,
1	Штрафной бросок, попаданий	Ю, Д	1 или 2 из 5
2	Передача мяча в движении от кольца к кольцу	Д	с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим непопаданием мяча в кольцо
		Ю	с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим непопаданием мяча в кольцо
3	Бросок мяча в кольцо после ведения	Ю, Д	выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил
4	Понимание и применение судейской жестикуляции	Ю, Д	не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры

**Задание 2.** Выполнение контрольных упражнений по физической культуре и спорту с элементами спортивных игр (волейбол) для обучающихся.

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

#### Критерии оценки:

Вид упражнения	Значение показателя для обучающихся,
Жонглирование двумя руками над собой (раз)	4
Жонглирование двумя руками перед собой (раз)	10
Верхняя прямая подача (раз)	2
Нижняя прямая подача (раз)	2
Практическое судейство	не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры

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

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенции.

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

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

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

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

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

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

### 8.1 Основная учебная литература

№ п/п	Наименование	Используется при изучении разделов	курс	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: <a href="https://e.lanbook.com/book/161419">https://e.lanbook.com/book/161419</a> (дата обращения: 08.06.2021)	Все разделы	1	Электронный ресурс

### 8.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Наименование	Используется при изучении разделов	курс	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	5	6	7
1	Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические указания по дис. "Физическая культура" (раздел "Спортивные игры"). / сост. Д.А. Курин, А.В. Буриков, Г.И. Плющев, С.Д. Глазуненко - Ярославль: ФГБОУ ВПО "Ярославская ГСХА", 2013. - 132 с. – Режим доступа: <a href="https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/">https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/</a> , требуется авторизация	Все разделы	1	Электронный ресурс
2	Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> (дата обращения: 08.06.2021)	Все разделы	1	Электронный ресурс
3	Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / составители Е. М. Ревенко [и др.]. — 2-е изд., перераб. — Омск : СибАДИ, 2019. — 181 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/149520">https://e.lanbook.com/book/149520</a> (дата об-	Все разделы	1	Электронный ресурс

	ращения: 08.06.2021)			
4	Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/109462">https://e.lanbook.com/book/109462</a> (дата обращения: 08.06.2021)	Все разделы	1	Электронный ресурс
5	Стружко Р.В., Физическая подготовка студентов средствами атлетической гимнастики на занятиях по физической культуре и спорту : метод. указания для обучающихся по укрупн. группам напр. подготовки / Р.В. Стружко. - Текст : электронный, Ярославль, ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, 2021, 66с. – Режим доступа: <a href="https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/">https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/</a> , требуется авторизация	Все разделы	1	Электронный ресурс

Доступ обучающихся к электронным ресурсам (ЭР) библиотеки ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды академии и сайта по логину и паролю (<https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/>).

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### 9.1 Перечень электронно-библиотечных систем

№ п/п	Наименование	Тематика	Режим доступа
1.	Электронно-библиотечная система Издательства «Лань»	Универсальная	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
2.	Электронно-библиотечная система «iBooks.ru»	Универсальная	<a href="http://ibooks.ru/">http://ibooks.ru/</a>
3.	Электронно-библиотечная система «AgriLib»	Специализированная	<a href="http://ebs.rgazu.ru/">http://ebs.rgazu.ru/</a>
4.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Универсальная	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>

### 9.2 Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине

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

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://www.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://window.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://fcior.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
5. Министерство сельского хозяйства РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://mcx.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://elibrary.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
7. Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cnsnb.ru/akdil/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
8. Центральная научная сельскохозяйственная библиотека Россельхозакадемии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cnsnb.ru/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
9. Информационно-справочный портал. Проект Российской государственной библиотеки для молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.library.ru](http://www.library.ru), свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус

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

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Организация деятельности обучающегося</b>
Практическое занятие	Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Решение тактических задач в игровых видах спорта. Анализ, обработка результатов, показателей физического развития и функциональной подготовленности организма.
Подготовка к зачету	Работа со спортивным инвентарем и оборудованием. Выполнение спортивных нормативов и тестов.

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют: обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет»; фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы; организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учеб-

ных фильмов; контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### 11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения учебного процесса

№	Наименование	Тематика
1.	MicrosoftWindows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений

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

№ п/п	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	Универсальная	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
2.	Информационно-правовой портал «Гарант»	Универсальная	<a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a> Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
3.	База данных Polpred.com Обзор СМИ	Универсальная	<a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a> Локальная сеть Ярославской ГСХА / индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет по логину и паролю.
4.	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	Универсальная	<a href="https://нэб.рф/">https://нэб.рф/</a> К произведениям, перешедшим в общественное достояние доступ свободный. К произведениям, охраняемым авторским правом доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки Ярославской ГСХА.
5.	База данных AGRIS	Специализированная	<a href="http://agris.fao.org/agris-search/index.do">http://agris.fao.org/agris-search/index.do</a> Доступ свободный
6.	Информационно-справочная система «Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний» (СЭБиЗ)	Специализированная	<a href="http://www.cnsnb.ru/AKDiL/">http://www.cnsnb.ru/AKDiL/</a> Доступ свободный.

### 11.3 Доступ к сети Интернет

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом (удаленным доступом) к сети Интернет и к

электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА.

## 12 Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине

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

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

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений
<p>Лыжная база, учебная аудитория для проведения учебных занятий;                      Адрес (местоположение) помещения:                      150042, Ярославская обл.,                      г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель – учебная доска, учебная мебель;                      технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий – ноутбук, телевизор, доска настенная, сетка волейбольная -1 шт., мяч футбольный – 10 шт., мяч волейбольный -10 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., скакалка – 20 шт., граната – 10 шт., лыжи – 80 пар, палки лыжные – 80 пар, ботинки лыжные – 80 пар, крепления лыжные – 80 пар, турник – 2 шт., брусья – 2 шт., конь – 1 шт., козел – 1 шт., стол теннисный - 1 шт., гирия 16 кг – 2 шт., гирия 24 кг – 2 шт., гирия – 32 кг – 1 шт., байдарка – 5 шт., катамаран – 2 шт., палатка туристическая – 6 шт., коврик туристический – 30 шт., тренажеры многопрофильные – 2 шт., лавка жим – 2 шт., наклонная скамья – 3 шт., велотренажер – 3 шт., кардио тренажер – 2 шт., дорожка беговая – 2 шт., штанга – 2 шт., гантели -15 пар, ворота футбольные - 4 пары;                      программное обеспечение - Microsoft Windows, Microsoft Office</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля:                      поле футбольное с искусственным покрытием 90х50м                      Универсальная площадка:                      Адрес (местоположение) помещения:                      150042, Ярославская обл.,                      г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Открытый стадион широкого профиля: поле футбольное с искусственным покрытием 90х50м – 1 шт., ворота футбольные - 4 пары.                      Универсальная площадка: баскетбольные площадки – 2 шт.; волейбольная площадка – 1 шт.</p>
<p>Спортивный зал универсальный, посадочных мест 40, учебная аудитория для проведения учебных занятий;                      Адрес (местоположение) помещения:</p>	<p>Специализированная мебель – учебная доска, учебная мебель;                      технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий – телевизор с DVD, экран Баскетбольный – 2 шт.,</p>

<p>150052, Ярославская обл., славль, ул. Е.Колесовой, 70</p> <p>г. Яро-</p>	<p>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.;</p> <p>программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: Помещение № 109, посадочных мест 12 Адрес (местоположение) помещения: 150052, Ярославская обл., г. Яро- славль, ул. Е.Колесовой, 70</p>	<p>Помещение для самостоятельной работы: специализированная мебель – учебная мебель; технические средства обучения – компьютеры персональные – 12 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и информационно-справочным системам; кондиционер – 1 шт.;</p> <p>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: Помещение № 318, посадочных мест 12 Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель – учебная мебель; технические средства обучения – компьютеры персональные – 12 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и информационно-справочным системам, копир-принтер – 1 шт.; кондиционер – 1 шт.;</p> <p>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы: Помещение № 341, посадочных мест 6 Адрес (местоположение) помещения: 150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель – учебная мебель; технические средства обучения – компьютеры персональные – 6 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и информационно-справочным системам, копир-принтер – 1 шт.; кондиционер – 1 шт.;</p> <p>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины</p>
<p>Помещение для хранения и профилак-</p>	<p>Специализированная мебель; стеллажи для хранения</p>



<p>ческого обслуживания учебного оборудования  Помещение № 236, 312  Адрес (местоположение) помещения:  150042, Ярославская обл.,  г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>учебного оборудования; компьютер с лицензионным программным обеспечением, выходом в Интернет и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде академии, к базам данных и информационно-справочным системам; наушники; сканер/принтер; специальный инструмент и инвентарь для обслуживания учебного оборудования</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования  Помещение № 210, 328  Адрес (местоположение) помещения:  150052, Ярославская обл., г. Яро-  славль, ул. Е.Колесовой, 70</p>	<p>Специализированная мебель; стеллажи для хранения учебного оборудования; компьютер с лицензионным программным обеспечением, выходом в Интернет и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде академии, к базам данных и информационно-справочным системам; наушники; сканер/принтер; специальный инструмент и инвентарь для обслуживания учебного оборудования</p>

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

***Б1.О.16 Физическая культура и спорт***

*Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»*

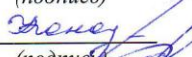
Код и направление подготовки	<u>35.03.04 Агрономия</u>
Направленность (профиль)	<u>Ландшафтный дизайн</u>
Квалификация	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2022</u>
Факультет	<u>Агротехнологический</u>
Кафедра-разработчик	<u>Гуманитарные дисциплины</u>
Объем дисциплины, ч. / з.е.	<u>72/2</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>зачет</u>

И.о. декана факультета

  
 (подпись)


К.С.-Х.Н., Иванова М.Ю.  
 (учёная степень, звание, Фамилия И.О.)

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 – 4 ч.  
 Самостоятельная работа – 67,2 ч.

### Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы бакалавриата.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

**- универсальные компетенции и индикаторы их достижения**

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

			<p><b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>			
		<p>Разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья. Содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="807 353 1034 1675"> <p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора. Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> </td> <td data-bbox="1034 353 1273 1675"> <p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора. Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> </td> <td data-bbox="1273 353 1524 1675"> <p>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> </td> </tr> </table>	<p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора. Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора. Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>
<p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора. Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора. Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>				

**Краткое содержание дисциплины:** дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие разделы (модули): физическая культура и спорт с элементами легкой атлетики, физическая культура и спорт с элементами спортивных игр, физическая культура и спорт с элементами атлетической гимнастики.