

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:  
fa349ae3f25a45643d89cfb67187264e10f488

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ярославская государственная сельскохозяйственная академия»  
Агротехнологический факультет



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

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

***Б1.В.ДВ.03.03 Специально-оздоровительная подготовка***

*Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»*

Код и направление подготовки	<u>35.03.03 Агрехимия и агропочвоведение</u>
Направленность (профиль)	<u>Экологическое проектирование</u>
Квалификация	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2022</u>
Факультет	<u>Агротехнологический</u>
Выпускающая кафедра	<u>Экология</u>
Кафедра-разработчик	<u>Гуманитарные дисциплины</u>
Объем дисциплины, ч. / з.е.	<u>328</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>зачет</u>

Ярославль, 2022 г.

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

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

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

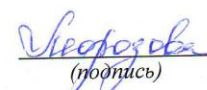
3. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 27.05.2021 г. № 63650;

4. Учебный план по направлению подготовки 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение направленность (профиль) «Экологическое проектирование» одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА «01» марта 2022 г. Протокол № 2. Период обучения: 2022 - 2026гг.

**Преподаватель-разработчик:**

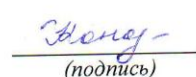
 \_\_\_\_\_ Старший преподаватель Стружко Р.В.  
(подпись) (занимаемая должность, ученая степень, звание)

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

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

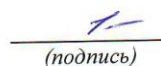
Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании учебно-методической комиссии агротехнологического факультета «20» июня 2022 г. Протокол № 10.

Председатель учебно-методической комиссии агротехнологического факультета


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

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель образовательной программы

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

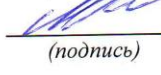
Заведующий выпускающей кафедрой

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

Отдел комплектования библиотеки

 \_\_\_\_\_ Погодина В.А.  
(подпись) (Фамилия И.О.)

И.о. декана агротехнологического факультета

 \_\_\_\_\_ к.с.-х.н., Иванова М.Ю.  
(подпись) (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	9
5.1	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	9
5.2	Разделы дисциплины по видам аудиторной (контактной) работы и формы контроля	9
5.3	Практические занятия	11
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
6.1	Виды самостоятельной работы обучающихся	12
6.2	Методические указания (для самостоятельной работы)	14
7	Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	14
7.1	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО	14
7.2	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	15
7.3	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	21
7.3.1	Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования	21
7.3.2	Типовые задания для проведения промежуточной аттестации (зачета)	22
7.4	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	25
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	26
8.1	Основная учебная литература	26
8.2	Дополнительная учебная литература	26
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Ин-	27

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела (подраздела)</b>	<b>Стр.</b>
	тернет»	
9.1	Перечень электронно-библиотечных систем	27
9.2	Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине	27
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	28
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	28
11.1	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения учебного процесса	29
11.2	Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	29
11.3	Доступ к сети интернет	30
12	Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине	30
12.1	Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности	30
13	Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья	33
	Приложения	
	Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины	34

## **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	<b>УК-7.1</b>		
			<b>ИД-1</b> 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.

			<p><b>УК-7.2.</b>  <b>ИД-2</b> <small>УК-7</small> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
		<p>Разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья. Содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p>	<p>Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора. Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>

### 3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

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

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



## 5 Содержание дисциплины

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

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

8	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	УК-7			18		0,9	28,6		47,5
9	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	УК-7			8		0,4	8,75		17,15
	<b>Промежуточная аттестация: (зачет)</b>	УК-7								0,2
	<b>Итого за 3 семестр</b>				<b>34</b>		<b>1,7</b>	<b>46,1</b>		<b>82</b>
10	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	УК-7			8		0,4	8,75		17,15
11	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	УК-7			18		0,9	28,6		47,5
12	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	УК-7			8		0,4	8,75		17,15
	<b>Промежуточная аттестация: (зачет)</b>	УК-7								0,2
	<b>Итого за 4 семестр</b>				<b>34</b>		<b>1,7</b>	<b>46,1</b>		<b>82</b>
	<b>Итого по дисциплине:</b>	УК-7	-	-	<b>136</b>	-	<b>6,8</b>	<b>184,4</b>	-	<b>328</b>

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

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

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

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

### 5.3 Практические занятия

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Всего часов
1	1	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 Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	18
3	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	8
<b>Итого за 1 семестр:</b>				<b>34</b>
4	2	Специально-оздоровительная подго-	Развитие основных физических качеств Развитие ловкости	10

		подготовка с элементами спортивных игр	Развитие координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование ловкости Совершенствование координационной выносливости Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	
5	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	8
6	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	8
<b>Итого за 2 семестр:</b>				<b>34</b>
7	3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	8
8	3	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 Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	10
9	3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	8
<b>Итого за 3 семестр:</b>				<b>34</b>
10	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 Совершенствование основных физических качеств Совершенствование общей выносливости Совершенствование координационной выносливости	10
11	4	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Развитие силовой выносливости Развитие основных физических качеств Совершенствование основных физических качеств	8
12	4	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Развитие общей выносливости Развитие скоростных качеств Развитие скоростной выносливости	8
<b>Итого за 4 семестр:</b>				<b>34</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>136</b>

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

### 6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся (СР)

№ 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	28,6
			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	
<b>Итого часов в 1 семестре:</b>				<b>46,1</b>
4	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	28,6
			Подготовка к письменному тестированию	
5	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
6	2	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
<b>Итого часов во 2 семестре:</b>				<b>46,1</b>
7	3	Специально-оздоровительная подготовка с элементами легкой атлетики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	
8	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	28,6
			Подготовка к письменному тестированию	
9	1	Специально-оздоровительная подготовка с элементами атлетической гимнастики	Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов	8,75
			Подготовка к письменному тестированию	

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

## 6.2 Методические указания (для самостоятельной работы)

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

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

<b>№ семестра</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
1,2	Физическая культура и спорт
1,2,3,4	Общая физическая подготовка
1,2,3,4	Спортивное мастерство
<b>1,2,3,4</b>	<b>Специально – оздоровительная подготовка</b>
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)
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	<b>УК-7.1. ИД-1<sub>ук.7</sub></b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. <b>Знать:</b> Научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни. Виды физических упражнений для развития физических качеств. Способы контроля и оценки физического развития и	Практические занятия, самостоятельная работа.	Выполнение контрольных упражнений (нормативов), тестирование письменное, зачет.	<b>Знает:</b> в полном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. <b>Умеет:</b> в полном объеме использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни; использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния	<b>Знает:</b> в неполном объеме научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. <b>Умеет:</b> в неполном объеме использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни; использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом	<b>Знает:</b> фрагментарно научно-практические основы физической культуры, здорового образа и стиля жизни; виды физических упражнений для развития физических качеств. <b>Умеет:</b> фрагментарное умение использовать научно-практические основы физической культуры, принципы здорового образа и стиля жизни; использовать систему физических упражнений для развития физических качеств	<b>Не знает:</b> уровень знаний ниже минимальных требований.  <b>Не умеет:</b> при выполнении зачетных контрольных нормативов не выполнены минимальные требования



		<p>физической подготовленности.  <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.  <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 двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и</p>		<p>здоровья и физической подготовленности; использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Контрольные нормы и тестирование выполнены на оценку «отлично» (среднее значение балла).  <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</p>	<p>состояния здоровья и физической подготовленности; использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Контрольные нормы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (среднее значение балла).  <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 самодиагно-</p>	<p>с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Контрольные нормы и тестирование выполнены на оценку «удовлетворительно» (среднее значение балла).  <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 двигатель-</p>	<p><b>Не владеет:</b> при выполнении контрольных нормативов не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.</p>
--	--	--	--	--	---	--	--

		ческих качеств. Навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.			оценки физического развития и физической подготовленности. <b>Способен:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни.	стики и оценки физического развития и физической подготовленности. <b>Понимает:</b> значение поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни.	ным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.	
		<b>УК-7.2</b> <b>ИД-2</b> ук-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. <b>Знать:</b> Разнообразие средств фи-	Практические занятия, самостоятельная работа.	Выполнение контрольных упражнений (нормативов), тестирование письменное, зачет.	<b>Знает:</b> в полном объеме разнообразие средств физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья; содержание и направленность, методические основы различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую психо-	<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 психо-	<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 психо-	<b>Не знает:</b> уровень знаний ниже минимальных требований.

		<p>зической 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>Уметь:</b> Использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора. Применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям про-</p>		<p>тельную и развивающую психофизическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет:</b> в полном объеме использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора; применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности; творчески ис-</p>	<p>физическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет:</b> в неполном объеме использовать на практике разнообразные средства физической культуры и спорта самостоятельного выбора; применять различные виды прикладных физических упражнений для совершенствования физических качеств и адаптации к различным условиям профессиональной деятельности; творчески использовать средства и методы физического воспитания для про-</p>	<p>физическую прикладную эффективность в рамках подготовки и самоподготовки будущей жизни и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Умеет:</b> фрагментарное умение использовать на практике различные 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 про-</p>	<p><b>Не умеет:</b> при выполнении контрольных нормативов не выполнены минимальные требования.</p> <p><b>Не владеет:</b> при выполнении контрольных нормативов не продемонстрированы базовые</p>
--	--	--	--	---	---	--	--

		<p>фессиональной деятельности. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионального развития, физического совершенствования, формирования</p>		<p>пользовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «отлично» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> в полном объеме навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы,</p>	<p>нально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> в неполном объеме навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости), необходимых для успешного про-</p>	<p>фессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни. Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «удовлетворительно» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> фрагментарное владение навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости), необходимых для</p>	<p>навыки, имели место грубые ошибки.</p>
--	--	---	--	--	--	---	---

		здорового образа и стиля жизни.			<p>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 профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.</p> <p><b>Способен:</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	
--	--	---------------------------------	--	--	---	---	--

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

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

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

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

**Рубежное тестирование за 1 семестр**  
<https://studfile.net/preview/3894303/page:2/>

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

**Рубежное тестирование за 2 семестр**  
<https://mipt.ru/education/chair/sport/science/adaptology/work-32>

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

#### **Рубежное тестирование за 3 семестр**

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

#### **Рубежное тестирование за 4 семестр**

- заполнить дневник самоконтроля

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

**Компетенции:**

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

**Контрольные нормативы**

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

**Семестры 1, 2,3,4**

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

			второго предмета
6	Прыжки с места двумя ногами	Умение выполнять упражнение технически правильно	Упражнение выполняется одновременным отталкиванием обеих ног, без заступа за стартовую линию.

### **Специально-оздоровительная подготовка с элементами спортивных игр. Баскетбол.**

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

Критерии оценки:

<b>Вид упражнения</b>	<b>Семестр</b>	<b>Значение показателя для обучающихся</b>
Штрафной бросок, попаданий	<b>1</b>	Умение выполнять
Бросок мяча в кольцо после ведения	<b>1</b>	Умение выполнять
Передача мяча в движении от кольца к кольцу	<b>3</b>	Умение выполнять
Практическое судейство	<b>3</b>	не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры

### **Волейбол.**

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

Критерии оценки:

<b>Вид упражнения</b>	<b>Семестр</b>	<b>Значение показателя для обучающихся</b>
Жонглирование двумя руками над собой (раз)	<b>2</b>	Умение выполнять
Жонглирование двумя руками перед собой (раз)	<b>4</b>	Умение выполнять
Верхняя прямая подача (раз)	<b>4</b>	Умение выполнять
Нижняя прямая подача (раз)	<b>2</b>	Умение выполнять
Практическое судейство.	<b>4</b>	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 «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 не «ниже среднего» и соответствует шкале оценивания успешности освоения дисциплины; посещаемость занятий не менее 80%.

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**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Используется при изучении разделов</b>	<b>Семестр</b>	<b>Количество экземпляров в библиотеке</b>
1	2	5	6	7

1	Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы : учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальонова. — Владивосток : ВГУЭС, 2018. — 256 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161419">https://e.lanbook.com/book/161419</a> (дата обращения: 08.06.2021)	Все разделы	1; 2; 3; 4	Электронный ресурс
---	---	-------------	------------	--------------------

## 8.2 Дополнительная учебная литература

№ п/п	Наименование	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. Плюшев, С.Д. Глазуненко - Ярославль: ФГБОУ ВПО "Ярославская ГСХА", 2013. - 132 с. – Режим доступа: <a href="https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/">https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/</a> , требуется авторизация	Все разделы	1; 2; 3; 4	Электронный ресурс
2	Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> (дата обращения: 08.06.2021)	Все разделы	1; 2; 3; 4	Электронный ресурс
3	Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / составители Е. М. Ревенко [и др.]. — 2-е изд., перераб. — Омск : СибАДИ, 2019. — 181 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/149520">https://e.lanbook.com/book/149520</a> (дата обращения: 08.06.2021)	Все разделы	1; 2; 3; 4	Электронный ресурс
4	Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/109462">https://e.lanbook.com/book/109462</a> (дата обращения: 08.06.2021)	Все разделы	1; 2; 3; 4	Электронный ресурс
5	Стружко Р.В., Физическая подготовка студентов средствами атлетической гимнастики на занятиях по физической культуре и спорту : метод. указания для обучающихся по укрупн. группам напр. подготовки / Р.В. Стружко. - Текст : электронный, Ярославль, ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, 2021, 66с. – Режим доступа:	Все разделы	1; 2; 3; 4	Электронный ресурс

	<a href="https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/">https://biblio-yaragrovuz.jimdo.com/электронный-каталог/</a> , требуется авторизация			
--	---	--	--	--

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

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

### 9.1 Перечень электронно-библиотечных систем

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

### 9.2 Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине

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

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

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

4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ре-сурс]. – Режим доступа. – <http://fcior.edu.ru>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

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

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

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

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют: обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет», в т.ч. с использованием электронной информационно-образовательной среды академии; фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы; организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов; контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

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

№	Наименование	Тематика
1	Microsoft Windows	Операционная система

2	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3	Calculate Linux	Операционная система

## 11.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

дитории 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., гири 16 кг – 2 шт., гири 24 кг – 2 шт., гири – 32 кг – 1 шт., байдарка – 5 шт., катамаран – 2 шт., палатка туристическая – 6 шт., коврик туристический – 30 шт., тренажеры многопрофильные – 2 шт., лавка жим – 2 шт., наклонная скамья – 3 шт., велотренажер – 3 шт., кардио тренажер – 2 шт., дорожка беговая – 2 шт., штанга – 2 шт., гантели -15 пар, ворота футбольные - 4 пары;                      программное обеспечение - Microsoft Windows, Microsoft Office</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля:                      поле футбольное с искусственным покрытием 90х50м                      Универсальная площадка:                      Адрес (местоположение) помещения:                      150042, Ярославская обл.,                      г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Открытый стадион широкого профиля: поле футбольное с искусственным покрытием 90х50м – 1 шт., ворота футбольные - 4 пары.                      Универсальная площадка: баскетбольные площадки – 2 шт.; волейбольная площадка – 1 шт.</p>
<p>Спортивный зал универсальный, посадочных мест 40, учебная аудитория для проведения учебных занятий;                      Адрес (местоположение) помещения:                      150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70</p>	<p>Специализированная мебель – учебная доска, учебная мебель;                      технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий – телевизор с DVD, экран Баскетбольный – 2 шт., стол теннисный – 5 шт., стол для армреслинга – 2 шт., сетка волейбольная -1 шт., мяч футбольный – 5 шт., мяч волейбольный -10 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., ракетка теннисная большая – 4 шт., ракетка теннисная малая – 10 шт., турник -2 шт., брусья – 1 шт., скакалки - 20 шт., гантели - 20 шт.;                      программное обеспечение: Microsoft Windows, Microsoft Office.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы:</p>	<p>Помещение для самостоятельной работы:</p>

<p>Помещение № 109, посадочных мест 12          Адрес (местоположение) помещения:          150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70</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; кондиционер – 1 шт.;</p> <p>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины.</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы:          Помещение № 318, посадочных мест 12          Адрес (местоположение) помещения:          150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель – учебная мебель; технические средства обучения – компьютеры персональные – 12 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и информационно-справочным системам, копир-принтер – 1 шт.; кондиционер – 1 шт.;</p> <p>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы:          Помещение № 341, посадочных мест 6          Адрес (местоположение) помещения:          150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель – учебная мебель; технические средства обучения – компьютеры персональные – 6 шт. с лицензионным программным обеспечением, выходом в сеть «Интернет» и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, к базам данных и информационно-справочным системам, копир-принтер – 1 шт.; кондиционер – 1 шт.;</p> <p>программное обеспечение – Microsoft Windows, Microsoft Office, специализированное лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, предусмотренное в рабочей программе дисциплины</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования          Помещение № 236, 312          Адрес (местоположение) помещения:          150042, Ярославская обл., г. Ярославль, Тутаевское шоссе, 58</p>	<p>Специализированная мебель; стеллажи для хранения учебного оборудования; компьютер с лицензионным программным обеспечением, выходом в Интернет и локальную сеть, доступом к информационным ресурсам, электронной информационно-образовательной среде академии, к базам данных и информационно-справочным системам; наушники; сканер/принтер; специальный инструмент и инвентарь для обслуживания учебного оборудования</p>
<p>Помещение для хранения и профилакти-</p>	<p>Специализированная мебель; стеллажи для хранения</p>

<p>ческого обслуживания учебного оборудования</p> <p>Помещение № 210, 328</p> <p>Адрес (местоположение) помещения: 150052, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Е.Колесовой, 70</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>
--	---

### **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.



Приложение 1

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

Агротехнологический факультет



УТВЕРЖДАЮ

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

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

***Б1.В.ДВ.03.03 Специально-оздоровительная подготовка***

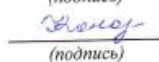
*Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»*

Код и направление подготовки	<u>35.03.03 Агротехнологическое проектирование</u>
Направленность (профиль)	<u>Экологическое проектирование</u>
Квалификация	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Год начала подготовки	<u>2022</u>
Факультет	<u>Агротехнологический</u>
Кафедра-разработчик	<u>Гуманитарные дисциплины</u>
Объем дисциплины, ч. / з.е.	<u>328</u>
Форма контроля (промежуточная аттестация)	<u>зачет</u>

И.о. декана агротехнологи-  
ческого факультета  
Председатель УМК  
Заведующий выпускающей  
кафедрой

  
(подпись)

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

  
(подпись)

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

  
(подпись)

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

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

### Место дисциплины в структуре образовательной программы:

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

### Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции		
			знать	уметь	владеть
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 ИД-1ук.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 культуры, принципы здорового образа и стиля жизни. Использовать систему физических упражнений для развития физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности. Использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни. Навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств. Навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.

			<p><b>УК-7.2</b>  <b>ИД-2</b> ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>			
		<p>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 1673"> <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 1673"> <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 1520 1673"> <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 «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.