

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: 17.12.2025  
Уникальный программный ключ:  
fa349ae3f25a45643d89cfb67187284ea1009a8

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ярославский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО «Ярославский ГАУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
проректор по учебной и воспитательной  
работе, молодежной политике  
ФГБОУ ВО «Ярославский ГАУ»,  
Махаева Н.Ю.  
02 сентября 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

***Б1.В.ДВ.05.01 Общая физическая подготовка***

*Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»*

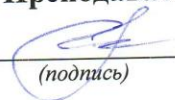
|                                              |                                |
|----------------------------------------------|--------------------------------|
| Код и направление подготовки                 | <u>35.03.04 Агрономия</u>      |
| Направленность (профиль)                     | <u>Агробизнес</u>              |
| Квалификация                                 | <u>бакалавр</u>                |
| Форма обучения                               | <u>очная</u>                   |
| Год начала подготовки                        | <u>2024</u>                    |
| Факультет                                    | <u>Агротехнологический</u>     |
| Выпускающая кафедра                          | <u>Агрономия</u>               |
| Кафедра-разработчик                          | <u>Гуманитарные дисциплины</u> |
| Объем дисциплины, ч. / з.е.                  | <u>328</u>                     |
| Форма контроля<br>(промежуточная аттестация) | <u>зачет</u>                   |

Ярославль, 2024 г.

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

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия, утвержденным приказом Минобрнауки от 26 июля 2017 г. № 699, с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки от 26 ноября 2020 г. № 1456, от 8 февраля 2021 г. № 83, от 19 июля 2022 г. № 662, от 27 февраля 2023 г. № 208;
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»;
4. Учебный план по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия направленность (профиль) «Агробизнес» одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО «Ярославский ГАУ» «04» марта 2024 г. протокол № 2. Период обучения: 2024 - 2028гг.

**Преподаватель-разработчик:**

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

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Гуманитарные дисциплины» «02» сентября 2024 г. Протокол № 1.

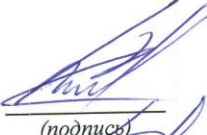
И.о. заведующего кафедрой  К.Э.Н. Быкова Н.В.  
(подпись) (ученая степень, звание)

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании учебно-методической комиссии агротехнологического факультета «02» сентября 2024 г. Протокол № 1.

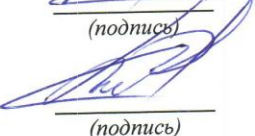
Председатель УМК  
агротехнологического  
факультета  К.С.-Х.Н. Казнин Р.Е.  
(подпись) (учёная степень, звание)

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель образовательной программы

 К.С.-Х.Н., доцент Шукин С.В.  
(подпись) (учёная степень, звание)

Заведующий выпускающей кафедрой

 К.С.-Х.Н., доцент Шукин С.В.  
(подпись) (учёная степень, звание)

Отдел комплектования библиотеки

 Иванова М.Ю.  
(подпись) (Фамилия И.О.)

Декан агротехнологического факультета

 К.С.-Х.Н., Иванова М.Ю.  
(подпись) (учёная степень, звание)

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

| №<br>п/п | Наименование раздела (подраздела)                                                                                                                                                            | Стр. |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1        | Цель и задачи освоения дисциплины                                                                                                                                                            | 5    |
| 2        | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы                                                         | 6    |
| 2.1      | Универсальные компетенции и индикаторы их достижения                                                                                                                                         | 6    |
| 3        | Место дисциплины в структуре образовательной программы                                                                                                                                       | 8    |
| 4        | Структура дисциплины и распределение её трудоёмкости (на одного обучающегося)                                                                                                                | 8    |
| 5        | Содержание дисциплины                                                                                                                                                                        | 9    |
| 5.1      | Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий                                           | 9    |
| 5.2      | Разделы дисциплины по видам аудиторной (контактной) работы и формы контроля                                                                                                                  | 9    |
| 5.3      | Практические занятия                                                                                                                                                                         | 11   |
| 6        | Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине                                                                                               | 12   |
| 6.1      | Виды самостоятельной работы обучающихся                                                                                                                                                      | 12   |
| 6.2      | Методические указания (для самостоятельной работы)                                                                                                                                           | 14   |
| 7        | Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине                                                                                           | 14   |
| 7.1      | Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО                                                                                                          | 14   |
| 7.2      | Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания                                                                        | 15   |
| 7.3      | Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | 21   |
| 7.3.1    | Типовые задания для проведения текущего контроля и рубежного тестирования                                                                                                                    | 21   |
| 7.3.2    | Типовые задания для проведения промежуточной аттестации (зачета)                                                                                                                             | 22   |
| 7.4      | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций                                                            | 25   |
| 8        | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины                                                                                                   | 26   |
| 8.1      | Основная учебная литература                                                                                                                                                                  | 26   |
| 8.2      | Дополнительная учебная литература                                                                                                                                                            | 26   |
| 9        | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»                                                                                                                         | 27   |
| 9.1      | Перечень электронно-библиотечных систем                                                                                                                                                      | 27   |
| 9.2      | Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине                                                                                                                                         | 27   |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование раздела (подраздела)</b>                                                                                                                                                 | <b>Стр.</b> |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 10               | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины                                                                                                                             | 28          |
| 11               | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 28          |
| 11.1             | Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения учебного процесса                                                                                           | 29          |
| 11.2             | Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем                                                                                                                  | 29          |
| 11.3             | Доступ к сети интернет                                                                                                                                                                   | 30          |
| 12               | Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине                                                                                                                               | 30          |
| 13               | Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья                                                                                                     | 31          |
|                  | Приложения                                                                                                                                                                               |             |
|                  | Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины                                                                                                                                     | 32          |

## **Цель и задачи освоения дисциплины**

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

### **Задачи:**

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

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

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

## 2.1 Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

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

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

### 3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

### 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><br>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><br>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      |     |           |                                        |            |                        |          |             |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|-----|-----------|----------------------------------------|------------|------------------------|----------|-------------|
|           |                                                                                                                |                         | Контактная работа при проведении учебных занятий |     |           |                                        |            | Самостоятельная работа |          | Всего часов |
|           |                                                                                                                |                         | Лек                                              | Лаб | Пр        | в т.ч. в форме практической подготовки | КСР        | СР                     | Контроль |             |
| 1         | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики                                                       | УК-7                    | -                                                | -   | 8         | -                                      | 0,4        | 8,75                   | -        | 17,15       |
| 2         | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр                                                        | УК-7                    | -                                                | -   | 18        | -                                      | 0,9        | 28,6                   | -        | 47,5        |
| 3         | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики                                               | УК-7                    | -                                                | -   | 8         | -                                      | 0,4        | 8,75                   | -        | 17,15       |
|           | <b>Промежуточная аттестация: (зачет)</b>                                                                       | УК-7                    |                                                  |     |           |                                        |            |                        |          | 0,2         |
|           | <b>Итого за 1 семестр</b>                                                                                      |                         |                                                  |     | <b>34</b> |                                        | <b>1,7</b> | <b>46,1</b>            |          | <b>82</b>   |
| 4         | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики                                                       | УК-7                    | -                                                | -   | 8         | -                                      | 0,4        | 8,75                   | -        | 17,15       |
| 5         | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр                                                        | УК-7                    | -                                                | -   | 18        | -                                      | 0,9        | 28,6                   | -        | 47,5        |
| 6         | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики                                               | УК-7                    | -                                                | -   | 8         | -                                      | 0,4        | 8,75                   | -        | 17,15       |
|           | <b>Промежуточная аттестация: (зачет)</b>                                                                       | УК-7                    |                                                  |     |           |                                        |            |                        |          | 0,2         |
|           | <b>Итого за 2 семестр</b>                                                                                      |                         |                                                  |     | <b>34</b> |                                        | <b>1,7</b> | <b>46,1</b>            |          | <b>82</b>   |
| 7         | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики                                                       | УК-7                    | -                                                | -   | 8         | -                                      | 0,4        | 8,75                   | -        | 17,15       |
| 8         | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр                                                        | УК-7                    |                                                  |     | 18        |                                        | 0,9        | 28,6                   |          | 47,5        |
| 9         | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимна-                                                   | УК-7                    |                                                  |     | 8         |                                        | 0,4        | 8,75                   |          | 17,15       |

|    |                                                                  |      |   |   |            |   |            |              |   |            |
|----|------------------------------------------------------------------|------|---|---|------------|---|------------|--------------|---|------------|
|    | стики                                                            |      |   |   |            |   |            |              |   |            |
|    | <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 | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | УК-7 |   |   | 8          |   | 0,4        | 8,75         |   | 17,15      |
| 11 | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | УК-7 |   |   | 18         |   | 0,9        | 28,6         |   | 47,5       |
| 12 | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | УК-7 |   |   | 8          |   | 0,4        | 8,75         |   | 17,15      |
|    | <b>Промежуточная аттестация: (зачет)</b>                         | УК-7 |   |   |            |   |            |              |   | 0,2        |
|    | <b>Итого за 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          | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | -                              | -   | 8         | ВК, Сн                                            |
| 2     | 1          | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | -                              | -   | 18        | Сн                                                |
| 3     | 1          | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | -                              | -   | 8         | Сн                                                |
|       | 1          | <b>Итого за 1 семестр:</b>                                       | -                              | -   | <b>34</b> |                                                   |
| 1     | 2          | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | -                              | -   | 18        | Сн                                                |
| 2     | 2          | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | -                              | -   | 8         | Сн                                                |
| 3     | 2          | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | -                              | -   | 8         | Сн, Тр                                            |
|       | 2          | <b>Итого за 2 семестр:</b>                                       | -                              | -   | <b>34</b> |                                                   |
| 1     | 3          | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | -                              | -   | 8         | ВК, Сн                                            |

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

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

### 5.3 Практические занятия

| № п/п                      | № семестра | Наименование раздела дисциплины                                  | Наименование практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Всего часов |
|----------------------------|------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1                          | 1          | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | Развитие общей выносливости<br>Развитие скоростных качеств<br>Развитие скоростной выносливости<br>Развитие основных физических качеств                                                                                                                                                                                                                                         | 8           |
| 2                          | 1          | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | Развитие ловкости<br>Развитие координационной выносливости<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование ловкости<br>Совершенствование координационной выносливости<br>Развитие основных физических качеств<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование общей выносливости<br>Совершенствование координационной выносливости | 18          |
| 3                          | 1          | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | Развитие силовой выносливости<br>Развитие основных физических качеств<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование силовой выносливости                                                                                                                                                                                                               | 8           |
| <b>Итого за 1 семестр:</b> |            |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>34</b>   |
| 4                          | 2          | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | Развитие ловкости<br>Развитие координационной выносливости<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование ловкости<br>Совершенствование координационной выносливости<br>Развитие основных физических качеств<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование общей выносливости<br>Совершенствование координационной выносливости | 18          |

|                            |   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
|----------------------------|---|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5                          | 2 | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | Развитие силовой выносливости<br>Развитие основных физических качеств<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование силовой выносливости                                                                                                                                                                                                               | 8          |
| 6                          | 2 | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | Развитие общей выносливости<br>Развитие скоростных качеств<br>Развитие скоростной выносливости<br>Совершенствование основных физических качеств                                                                                                                                                                                                                                | 8          |
| <b>Итого за 2 семестр:</b> |   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>34</b>  |
| 7                          | 3 | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | Развитие общей выносливости<br>Развитие скоростных качеств<br>Развитие скоростной выносливости<br>Развитие основных физических качеств                                                                                                                                                                                                                                         | 8          |
| 8                          | 3 | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | Развитие ловкости<br>Развитие координационной выносливости<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование ловкости<br>Совершенствование координационной выносливости<br>Развитие основных физических качеств<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование общей выносливости<br>Совершенствование координационной выносливости | 18         |
| 9                          | 3 | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | Развитие силовой выносливости<br>Развитие основных физических качеств<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование силовой выносливости                                                                                                                                                                                                               | 8          |
| <b>Итого за 3 семестр:</b> |   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>34</b>  |
| 10                         | 4 | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | Развитие ловкости<br>Развитие координационной выносливости<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование ловкости<br>Совершенствование координационной выносливости<br>Развитие основных физических качеств<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование общей выносливости<br>Совершенствование координационной выносливости | 18         |
| 11                         | 4 | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | Развитие силовой выносливости<br>Развитие основных физических качеств<br>Совершенствование основных физических качеств<br>Совершенствование силовой выносливости                                                                                                                                                                                                               | 8          |
| 12                         | 4 | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | Развитие общей выносливости<br>Развитие скоростных качеств<br>Развитие скоростной выносливости<br>Совершенствование основных физических качеств                                                                                                                                                                                                                                | 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

| №<br>п/п                   | №<br>семестра | Наименование раздела<br>дисциплины                               | Виды СР                                               | Всего<br>часов |
|----------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|
| 1                          | 2             | 3                                                                | 4                                                     | 5              |
| 1                          | 1             | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 8,75           |
|                            |               |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |                |
| 2                          | 1             | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 28,6           |
|                            |               |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |                |
| 3                          | 1             | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 8,75           |
|                            |               |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |                |
| Итого часов в 1 семестре:  |               |                                                                  |                                                       | 46,1           |
| 4                          | 2             | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 28,6           |
|                            |               |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |                |
| 5                          | 2             | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 8,75           |
|                            |               |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |                |
| 6                          | 2             | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 8,75           |
|                            |               |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |                |
| Итого часов во 2 семестре: |               |                                                                  |                                                       | 46,1           |
| 7                          | 3             | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 8,75           |
|                            |               |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |                |
| 8                          | 1             | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 28,6           |
|                            |               |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |                |
| 9                          | 1             | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 8,75           |
|                            |               |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |                |
| Итого часов в 3 семестре:  |               |                                                                  |                                                       | 46,1           |
| 10                         | 2             | Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр          | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 28,6           |
|                            |               |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |                |

|                            |   |                                                                  |                                                       |       |
|----------------------------|---|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|
| 11                         | 2 | Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 8,75  |
|                            |   |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |       |
| 12                         | 2 | Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики         | Подготовка к практическим занятиям и сдаче нормативов | 8,75  |
|                            |   |                                                                  | Подготовка к письменному тестированию                 |       |
| Итого часов во 4 семестре: |   |                                                                  |                                                       | 46,1  |
| ИТОГО:                     |   |                                                                  |                                                       | 184,4 |

## 6.2 Методические указания (для самостоятельной работы)

В процессе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям, включающие элементы атлетической гимнастики, обучающиеся могут воспользоваться методическими указаниями «Физическая подготовка студентов средствами атлетической гимнастики на занятиях по физической культуре и спорту» : метод. указания для обучающихся по укрупненным группам направлений подготовки 35.00.00 сельское, лесное и рыбное хозяйство, 36.00.00 Ветеринария и зоотехния. / Р.В. Стружко. - Текст: электронный, Ярославль, ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, 2021, 66с. – Режим доступа: <https://yaragrovuz.ru/index.php/biblioteka>., требуется авторизация.

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

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

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

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

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

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

| № семестра                                                                                                                                             | Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7</b> - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                         |
| 1,2                                                                                                                                                    | Физическая культура и спорт                                                                                             |
| 1,2,3,4                                                                                                                                                | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                      |
| 1,2,3,4                                                                                                                                                | Спортивное мастерство                                                                                                   |
| 1,2,3,4                                                                                                                                                | Специально – оздоровительная подготовка                                                                                 |
| 8                                                                                                                                                      | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы                                                                   |

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

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

|  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                              |
|--|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | и профессиональной деятельности | <p>физической культуры, здорового образа и стиля жизни. Виды физических упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>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.</p> <p>Использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>Навыками применения полноценного здорового</p> |  |  | <p>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.</p> <p>Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «отлично» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> в полном объеме навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни; навыками выполнения</p> | <p>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.</p> <p>Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «хорошо» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> в неполном объеме навыками применения полноценного здорового образа и стиля жизни; навыками выполнения</p> | <p>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.</p> <p>Контрольные нормативы и тестирование выполнены на оценку «удовлетворительно» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> фрагментарное владение навыками применения полноценного здорового образа и стиля</p> | <p>нимальные требования</p> <p><b>Не владеет:</b> при выполнении контрольных нормативов не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.</p> |
|--|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  |  | <p>образа и стиля жизни.</p> <p>Навыками выполнения различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств.</p> <p>Навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> |                      |            | <p>различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Способен:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</p> | <p>различного вида физических упражнений, форм двигательной деятельности, направленных на укрепление здоровья, обучения двигательным действиям и развитию физических качеств; навыками самодиагностики и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Понимает:</b> значение поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной и социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни.</p> | <p>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><br>Использует                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Практические занятия | Выполнение | <b>Знает:</b> в полном                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Знает:</b> в неполном                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Знает:</b> фрагмен-                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Не знает:</b> уровень |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p><b>Знать:</b><br/>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, самостоятельная работа.</p> | <p>контроль трудовых усилий (нормативов), тестирование письменное, зачет.</p> | <p>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 объеме использовать на практике разнообразные средства 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>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 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>тарно 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 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>знаний ниже минимальных требований.</p> <p><b>Не умеет:</b><br/>при выполнении контрольных нормативов не выполнены минимальные требования.</p> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>тельности.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>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><br/>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий,</p> |  | <p>туры 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</p> | <p>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 «хорошо» (среднее значение балла).</p> | <p>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 «удовлетворительно»</p> | <p><b>Не владеет:</b> при выполнении контрольных нормативов не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки.</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>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>на оценку «отлично» (среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> в полном объеме навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и сти-</p> | <p><b>Владеет:</b> в неполном объеме навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и сти-</p> <p>(среднее значение балла).</p> <p><b>Владеет:</b> фрагментарное владение навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и сти-</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | ля жизни.<br><b>Способен:</b><br>использо-<br>вать осно-<br>вы физи-<br>ческой<br>культуры<br>для осоз-<br>нанного<br>выбора<br>здоровь-<br>есбере-<br>гающих<br>техноло-<br>гий с уче-<br>том внут-<br>ренних и<br>внешних<br>условий<br>реализа-<br>ции кон-<br>кретной<br>профес-<br>сиональ-<br>ной дея-<br>тельности. | держания<br>должного<br>уровня<br>физиче-<br>ской под-<br>готовлен-<br>ности для<br>обеспече-<br>ния пол-<br>ноценной<br>социаль-<br>ной и<br>профес-<br>сиональ-<br>ной дея-<br>тельности<br>и соблю-<br>дения<br>норм здо-<br>рового об-<br>раза жиз-<br>ни. |  |  |
|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### 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

##### Компетенция УК-7.1

Вопросы:

1. Дать определение понятию «Олимпийское движение».
2. Дать определение понятию «Олимпийские виды спорта».
3. Дать определение понятию «Студенческий спорт».
4. Дать определение понятию «Национальные виды спорта».
5. Дать определение понятию «Молодежный спорт».

Тесты:

1. К какому виду спорта из перечисленных относится спортивная дисциплина «Толкание ядра»?

А. Тяжелая атлетика.

- Б. Легкая атлетика.
  - В. Современное пятиборье.
  - Г. Спортивная гимнастика.
  - Д. Художественная гимнастика.
2. Какой из перечисленных видов спорта является олимпийским?
- А. Метание мобильного телефона на дальность.
  - Б. Кёрлинг.
  - В. Сумо.
  - Г. Прыжки через нарты.
  - Д. Американский футбол.

### **Компетенция УК-7.2**

Вопросы:

1. Назвать основное средство физической культуры.
2. Сколько спортивных дисциплин входит в программу современного мужского легкоатлетического многоборья?
3. Сколько спортивных дисциплин входит в программу современного женского легкоатлетического многоборья?
4. Перечислить дисциплины, входящие в программу современного пятиборья.
5. Какое спортивное звание является наивысшим?

Тесты:

1. Какая из перечисленных беговых дистанций является классической?
  - А. 150 метров.
  - Б. 1852 метра.
  - В. 300 метров.
  - Г. 42 километра 195 метров.
  - Д. 500 метров.
2. Какое из перечисленных упражнений (1 вариант) входит в программу тяжелоатлетического двоеборья?
  - А. Жим.
  - Б. Швунг.
  - В. Рывок.
  - Г. Прыжок.
  - Д. Бросок.

Задания для рубежного тестирования 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»
- дать определение понятия «физическое совершенствование»
- дать определение понятия «физическое совершенство»
- дать определение понятия «спорт»

**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**

- судейская жестикуляция в баскетболе <https://metaratings.ru/sports-terms/pravila-igry-v-basketbol/>
- судейская жестикуляция в волейболе <https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila/>

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

- заполнить дневник самоконтроля (2)

## **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

| Упражнение                                                       | Значение показателя для обучающихся |      | семестр | Методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | Ю                                   | Д    |         |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Сгибание-разгибание рук в упоре, раз                             | 20                                  | -    | 1       | 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.                                                       |
| Подтягивание на перекладине (девушки из виса стоя до 90 см), раз | -                                   | 4    | 1       | В нижнем положении (вис) руки выпрямлены в локтях, в верхнем - подбородок выше перекладины. (для девушек – угол сгибания локтей должен быть меньше 90 градусов).                                                                                  |
| Прыжки с места двумя ногами, см                                  | 180                                 | 140  | 2       | Упражнение выполняется одновременным отталкиванием обеих ног, без заступа за стартовую линию.                                                                                                                                                     |
| Подъем в сед из положения лежа за 30 сек., раз                   | 15                                  | 12   | 2       | 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              |
| Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин., раз                 | 90                                  |      | 3       | Прыжки осуществляются на двух ногах одновременно.                                                                                                                                                                                                 |
| Челночный бег (4 x 9м), сек                                      | 11,0                                | 12,0 | 4       | 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 |

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

- Передача мяча в движении от кольца к кольцу.
- Бросок мяча в кольцо после ведения.

Критерии оценки:

| Вид упражнения                              | Семестр | Значение показателя для обучающихся                                                                  |
|---------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок мяча в кольцо после ведения          | 3       | Ведение осуществляется с потерями и без попадания мяча в кольцо                                      |
| Передача мяча в движении от кольца к кольцу | 3       | с потерями выполняют более 5 передач (юноши) и более 4 передач (девушки) без попадания мяча в кольцо |

## **Волейбол.**

- Верхняя передача.
- Практическое судейство.

Критерии оценки:

| <b>Вид упражнения</b>   | <b>Семестр</b> | <b>Значение показателя для обучающихся</b> |
|-------------------------|----------------|--------------------------------------------|
| Верхняя передача (раз)  | <b>4</b>       | 5+5 (через сетку)                          |
| Практическое судейство. | <b>4</b>       | знает основную жестикуляцию                |

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

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

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

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

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

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

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

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

### 8.1 Основная учебная литература

| №<br>п/п | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Использ-<br>зуется<br>при изу-<br>чении<br>разделов | Се-<br>местр | Количество<br>экземпля-<br>ров в биб-<br>лиотеке |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|
| 1        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5                                                   | 6            | 7                                                |
| 1        | Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Ни-<br>кишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. -<br>Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. - 380 с. - ISBN 978-<br>5-7264-2861-1. - Текст : электронный // Лань : элек-<br>тронно-библиотечная система. -<br>URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/179192">https://e.lanbook.com/book/179192</a> (дата обра-<br>щения: 11.06.2024). - Режим доступа: для авториз.<br>пользователей. | Все разде-<br>лы                                    | 1; 2; 3; 4   | Электрон-<br>ный ресурс                          |
| 2        | Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоре-<br>тические основы: учебное пособие / Е. П. Шарина, В.<br>В. Чумаш, Н. А. Москальонова. — Владивосток:<br>ВГУЭС, 2018. — 256 с. - Текст: электронный //Лань:<br>электронно-библиотечная система. —<br>URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161419">https://e.lanbook.com/book/161419</a> (дата обра-<br>щения: 11.06.2024)                                                    | Все разде-<br>лы                                    | 1; 2; 3; 4   | Электрон-<br>ный ресурс                          |

### 8.2 Дополнительная учебная литература

| №<br>п/п | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Использ-<br>зуется<br>при изу-<br>чении<br>разделов | Се-<br>местр | Количество<br>экземпля-<br>ров в биб-<br>лиотеке |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|
| 1        | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5                                                   | 6            | 7                                                |
| 1        | Спортивные игры на занятиях физической культурой<br>в вузе [Электронный ресурс]: методические указания<br>по дис. "Физическая культура" (раздел "Спортивные<br>игры"). / сост. Д.А. Курин, А.В. Буриков, Г.И. Плю-<br>щев, С.Д. Глазуненко - Ярославль: ФГБОУ ВПО<br>"Ярославская ГСХА", 2013. - 132 с. – Режим досту-<br>па: <a href="https://yaragrovuz.ru/index.php/biblioteka">https://yaragrovuz.ru/index.php/biblioteka</a> ., требует-<br>ся авторизация | Все разде-<br>лы                                    | 1; 2; 3; 4   | Электрон-<br>ный ресурс                          |
| 2        | Бомин, В. А. Организация занятий физической куль-<br>турой и спортом студентов : учебное пособие / В. А.<br>Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Ир-<br>кутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электрон-<br>ный // Лань : электронно-библиотечная система. —<br>URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> (дата обра-<br>щения: 11.06.2024)                                                               | Все разде-<br>лы                                    | 1; 2; 3; 4   | Электрон-<br>ный 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: 11.06.2024)                                                                                            | 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: 11.06.2024)                                                                         | Все разделы | 1; 2; 3; 4 | Электронный ресурс |
| 5 | Стружко Р.В., Физическая подготовка студентов средствами атлетической гимнастики на занятиях по физической культуре и спорту : метод. указания для обучающихся по укрупн. группам напр. подготовки / Р.В. Стружко. - Текст: электронный, Ярославль, ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, 2021, 66с. – Режим доступа: <a href="https://yaragrovuz.ru/index.php/biblioteka">https://yaragrovuz.ru/index.php/biblioteka</a> . требуется авторизация | Все разделы | 1; 2; 3; 4 | Электронный ресурс |

Доступ обучающихся к электронным ресурсам (ЭР) библиотеки ФГБОУ ВО Ярославский ГАУ осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта по логину и паролю ( <https://yaragrovuz.ru/index.php/biblioteka>.)

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

### 9.1 Перечень электронно-библиотечных систем

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

### 9.2 Перечень рекомендуемых интернет-сайтов по дисциплине

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

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

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

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

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

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют: обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет», в т.ч. с ис-

пользованием 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><br>Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки ЯрГАУ.                                                                                                            |
| 2.    | Информационно-правовой портал «Гарант»                                                        | Универсальная      | <a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a><br>Доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки ЯрГАУ.                                                                                                                |
| 3.    | База данных Polpred.com Обзор СМИ                                                             | Универсальная      | <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a><br>Локальная сеть ФГБОУ ВО «Ярославский ГАУ» / 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://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a><br>К произведениям, перешедшим в общественное достояние доступ свободный.<br>К произведениям, охраняемым авторским правом доступ с компьютеров электронного читального зала библиотеки ЯрГАУ. |
| 5.    | База данных AGRIS                                                                             | Специализированная | <a href="https://www.fao.org/agris/ru">https://www.fao.org/agris/ru</a><br>Доступ свободный                                                                                                                                                       |
| 6.    | Информационно-справочная система «Сельскохозяйственная электронная библиотека знаний» (СЭБиЗ) | Специализированная | <a href="http://www.cnshb.ru/AKDIL/">http://www.cnshb.ru/AKDIL/</a><br>Доступ свободный.                                                                                                                                                          |
| 7.    | База данных Orbit Premium edition (коллекция Questel SAS)                                     | Специализированная | <a href="https://www.questel.com/product-release/intelligence/">https://www.questel.com/product-release/intelligence/</a><br>Доступ в рамках Централизованной (на-                                                                                |

|    |                                               |                    |                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                               |                    | циональной) подписки                                                                                                          |
| 8. | База данных Springer Nature eBook Collections | Специализированная | <a href="https://link.springer.com">https://link.springer.com</a><br>Доступ в рамках Централизованной (национальной) подписки |

### 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 Ярославский ГАУ.

## 12 Материально-техническое обеспечение обучения по дисциплине

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;
- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (практических занятий (семинаров), лабораторных работ);
- учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования.

При проведении лабораторных занятий используется лабораторное оборудование.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Число посадочных мест в лекционной аудитории больше либо равно списочному составу потока, а в аудитории для практических занятий (семинаров), лабораторных – списочному составу группы обучающихся.

Число посадочных мест в аудитории для практических занятий (семинаров) больше либо равно списочному составу группы обучающихся.

Число посадочных мест в аудитории для лабораторных работ больше либо равно половине списочного состава группы обучающихся. (Для проведения лабораторных работ группа обучающихся делится на две подгруппы).

### **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 Университет 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 к РПД

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ярославский государственный аграрный университет»  
Агротехнологический факультет

УТВЕРЖДАЮ  
проректор по учебной и воспитательной  
работе, молодежной политике  
ФГБОУ ВО «Ярославский ГАУ»,  
Махаева Н.Ю.  
02 сентября 2024 г.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

***Б1.В.ДВ.05.01 Общая физическая подготовка***

*Индекс дисциплины «Наименование дисциплины»*

|                                           |                                |
|-------------------------------------------|--------------------------------|
| Код и направление подготовки              | <u>35.03.04 Агрономия</u>      |
| Направленность (профиль)                  | <u>Агробизнес</u>              |
| Квалификация                              | <u>бакалавр</u>                |
| Форма обучения                            | <u>очная</u>                   |
| Год начала подготовки                     | <u>2024</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>                   |

Декан агротехнологического  
факультета

  
(подпись)

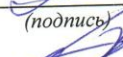
к.с.-х.н. Иванова М.Ю.  
(учёная степень, звание)

Председатель УМК

  
(подпись)

к.с.-х.н. Казнин Р.Е.  
(учёная степень, звание)

Заведующий выпускающей  
кафедрой

  
(подпись)

к.с.-х.н., доцент Цукин С.В.  
(учёная степень, звание)

Ярославль, 2024 г.

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

### Место дисциплины в структуре образовательной программы:

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- универсальные компетенции и индикаторы их достижения

| Категория<br>(группа)<br>универсальных<br>компетенций           | Код<br>компетенции | Содержание<br>компетенции                                                                                                                | Код и наименование индикатора<br>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 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.</p> <p>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.</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 профессионального развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> | <p>Навыками опыта самостоятельного выбора здоровьесберегающих технологий, средств и методов воспитания и контроля прикладных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости), необходимых для успешного выполнения профессиональных задач, профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> |

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