

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 21.05.01 "Прикладная геодезия"
(шифр и наименование направления)

Направленность (профиль) программы: "Инженерная геодезия"
(название)

Квалификация: Инженер-геодезист

1 Цели, задачи и результаты освоения дисциплины, ее место в структуре основной образовательной программы

1.1 Цели и задачи дисциплины

Целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, организационных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения постав-	УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели
		УК-3.2. При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды

	ленной цели.	УК-3.3. <i>Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата</i>
		УК-3.4. <i>Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели</i>
		УК-3.5. <i>Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат</i>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. <i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	УК-7.1. <i>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</i>
		УК-7.2. <i>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i>
		УК-7.3. <i>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</i>

Знать:

Основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда;

Виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни и стиля жизни.

Уметь:

Демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории;

Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

Способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей;

Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорту» опирается на школьную программу по физическому воспитанию, является частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения.

2 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам аудиторных занятий

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость, час.			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего аудиторных занятий
	Семестр 1				
1	Лекции: 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	2	-	-	2
	1.2. «Социально – биологические основы физического воспитания».	2			2
	1.3. «Основные свойства и функции организма человека».	2			2
2	Практические занятия.	-	64	-	64
	Всего в семестре 1	6	64	-	70
	Итого	6	64	-	70

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Ярославский государственный технический университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор ЯГТУ

В. А. Голкина

(подпись, И. О. Фамилия)

" 31 " 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 21.05.01 "Прикладная геодезия"
(шифр и наименование направления)

Направленность (профиль) программы: "Инженерная геодезия"
(название)

Квалификация: Инженер-геодезист

Блок программы: Дисциплины (модули)

Часть программы: Обязательная часть
(обязательная, формируемая участниками образовательных отношений, элективные дисциплины)

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Семестр(ы): 1

Институт (обеспечивающий):

Кафедра: Кафедра физического воспитания

Институт (выпускающий): Инженеров строительства и транспорта

Реквизиты рабочей программы

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки специалиста, а также в соответствии с рабочим учебным планом (бакалавра, специалиста, магистра) (регистрационный номер 21.05.01 ТИГ-С – 2022/2023).

Программу разработал(и) преподаватель(и) кафедры К. Э. Н., доцент / Андриянова Л. А. /
(ученая степень, должность, подпись, расшифровка подписи)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании кафедры: «Кафедра физического воспитания»
(кафедра-разработчик)
" 29 " 08 2022 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой Андриянова Л. А. / Андриянова Л. А. /
подпись, расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой Кашенков Ю. С. / Кашенков Ю. С. /
подпись, расшифровка подписи
" 30 " 08 2022 г.

И. о. директора института Ильина К. С. / Ильина К. С. /
подпись, расшифровка подписи
" 30 " 08 2022 г.

Регистрационный код программы 10329

Отдел контроля и мониторинга учебного процесса ЯГТУ
(подпись) (расшифровка подписи)

1 Цели, задачи и результаты освоения дисциплины, ее место в структуре основной образовательной программы

1.1 Цели и задачи дисциплины

Целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, организационных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.	УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели
		УК-3.2. При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды
		УК-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата
		УК-3.4. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели
		УК-3.5. Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат
Самоорганизация и саморазвитие (в том	УК-7. Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физио-

числе здоровьесбережение)	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	логических особенностей организма
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Знать:

Основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда;

Виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни и стиля жизни.

Уметь:

Демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории;

Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

Использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

Способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей;

Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорту» опирается на школьную программу по физическому воспитанию, является частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов в течение всего периода обучения.

2 Содержание дисциплины

2.1 Распределение общей трудоемкости дисциплины по семестрам, видам занятий и формам контроля¹

Общие сведения				Форма контроля				Контактная работа с преподавателем, час.								Самостоятельная работа, час.		
								Всего контактной работы		Инд. работа с преподавателем		Экзамен, включая консультации		Аудиторная работа				
Всего		Лекции		Практические занятия		Лабораторные занятия								Всего		Подготовка к экзамену		
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего, часов (недель для практики)	Экзамен	Зачет	Курс. проект	Курс. работа	РЗ, РГР, реф., контр. работа	72	2	0	70	6	64		0	0	0
1	1	2	72		д													

2.2 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам аудиторных занятий

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость, час.			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего аудиторных занятий
	Семестр 1				
1	Лекции: 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». 1.2. «Социально – биологические основы физического воспитания». 1.3. «Основные свойства и функции организма человека».	2 2 2	-	-	2 2 2
2	Практические занятия.	-	64	-	64
	Всего в семестре 1	6	64	-	70
	Итого	6	64	-	70

¹ Таблица 2.1 заполняется в соответствии с учебным планом

2.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС/матрице компетенций	Содержание компетенции	Номер раздела или темы	
		1	2
УК-3	<i>Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.</i>	+	+
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	+	+

2.4 Содержание лекционных занятий

Номер раздела и темы	Содержание	Трудоемкость, час	
		Лекционных занятий	Самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения)*
	Семестр 1		
1	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»: -физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. -Основы законодательства о физической культуре. -Исходные понятия. -Значение физической культуры и спорта в современном обществе. «Социально - биологические основы физической культуры»: -воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. -Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма. -Средства физической культуры и спорта, используемые в целях совершенствования функциональных возможностей организма. -Проблема здорового образа жизни. -Двигательная активность и укрепление здоровья. «Основные свойства и функции организма»: -понятие и определение термина «организм».	2 2 2	

Номер раздела и темы	Содержание	Трудоемкость, час	
		Лекционных занятий	Самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения)*
	-Свойства организма. -Виды адаптации организма. -Обмен веществ и энергии. -Виды регуляции функций организма.		
	Всего в семестре 1	6	
	Итого	6	

* Объем часов на самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения) должен совпадать с объемом часов в строке 2 таблицы 2.7

2.5 Содержание лабораторного практикума

Не предусмотрено учебным планом.

2.6 Содержание практических занятий (семинаров)

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
	Семестр 1	
1	Организационное занятие. Ознакомление с кафедрой физического воспитания, правилами и требованиями на занятиях по физической культуре. Прохождение медицинского осмотра. Распределение студентов по группам, а именно: специальным медицинским группам А и Б, общей физической подготовки и специализациям по видам спорта. Проведение беседы по технике безопасности во время занятий по физической культуре. Легкая атлетика. Подготовка к сдаче контрольных испытаний по беговой программе (100 м, 2км и 3км). Практические занятия по следующим видам спорта: мужскому и женскому волейболу, мужскому баскетболу, настольному теннису, борьбе самбо, атлетической гимнастике, футболу, лыжному спорту и легкой атлетике. В группах общей физической подготовки проводятся практические занятия. Контрольные испытания: юноши - подтягивание в висе, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места; девушки - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, поднимание и опускание туловища лежа на спине руки за головой, прыжок в длину с места. В группах специализации контрольные испытания сдаются по видам спорта.	4 12 44 4

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, час
	Всего в семестре 1	64
-	Итого	64

2.7 Содержание текущей самостоятельной работы

Не предусмотрено учебным планом.

3 Технологическое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

3.1 Структурная матрица используемого технологического и учебно-методического обеспечения

Номер раздела дисциплины	Технологическое обеспечение	Учебно-методическое обеспечение дисциплины																														
		Средства лекционного преподавания						Учебная (печатная) литература для студентов				Электронные ресурсы																				
		Традиционные технологии	Инновационные технологии	Раздаточный материал	Плакаты, стенды, натуральные образцы	Кодопозитивы (фолии)	Видеофрагменты (видеофильмы)	Материалы для мультимедийных средств	Другие средства	Конспект лекций	Учебники, учебные пособия	Методические указания	Задачники	Материалы для самоконтроля	Справочная литература	Другая учебная литература	Электронный практикум	Виртуальные лабораторные работы	Мультимедийные презентации	Обучающие программы	Контролирующие программы	Расчетные программы	Моделирующие программы	Другие электронные ресурсы	Электронные копии							
1	2							+	+	+														+	+	+						

3.2 Перечень печатных и электронных изданий, информационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины приводится в документе «Учебно-методическое обеспечение дисциплины», который является неотъемлемой частью данной рабочей программы.

4 Оценочные средства контроля освоения компетенций

4.1 Структурная матрица оценочных средств по дисциплине

Вид и форма контроля, оценочные средства по дисциплине	Шифр компетенции по ФГОС ВО/ матрице компетенций					
	УК-3	УК-7				
1. Текущий контроль по дисциплине						
Собеседование	+	+				
Контрольная работа						
Выполнение домашних заданий						
Тестирование по разделам (темам)						
Индивидуальные (групповые) творческие задания						
Защита лабораторных работ						
Работа на практических занятиях, семинарах	+	+				
Выполнение расчетно-графических работ						
Реферат, эссе, доклад						
Другие формы текущего контроля (указать)						
2. Итоговый контроль по дисциплине						
Зачет	+	+				
Экзамен						
Курсовая работа (защита)						
Курсовой проект (защита)						
Тестирование итоговое						
Другие формы итогового контроля по дисциплине (указать)						

Соответствие видов контроля и оценочных средств осваиваемым компетенциям отмечается в таблице знаком «+»

5 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Номер	Наименование и местоположение оборудованных учебных аудиторий, лабораторий	Укрупненный перечень оборудования и технических средств обучения
1.	<u>Тренажерный зал в корпусе «Г».</u>	Штанги с дисками, гантели и гири разных весов, тренажеры для развития различных групп мышц.
2.	<u>Спортивный зал в корпусе «А»</u>	Имеется: • разметка для игры в мини - футбол; • 15 футбольных мячей; • гимнастическая стенка (23 секции); • гимнастические скамейки (6 штук);

Номер	Наименование и местоположение оборудованных учебных аудиторий, лабораторий	Укрупненный перечень оборудования и технических средств обучения
		• 30 гимнастических ковриков; • 45 скакалок; • 6 гимнастических обручей; • 12 пар ракеток для игры в бадминтон.
3.	<u>Спортивный корпус:</u> - зал для игры в настольный теннис:	• 10 теннисных столов; • 12 пар ракеток для игры в настольный теннис; • 2 гимнастические скамейки.
	- зал для занятий баскетболом:	• 6 колец для выполнения бросков; • 15 баскетбольных мячей; • разметка для игры в баскетбол и волейбол.
	- зал для занятий волейболом:	• стационарная волейбольная сетка; • 15 мячей для игры в волейбол; • 2 баскетбольных кольца; • разметка для игры в волейбол; • 4 секции гимнастической стенки; • 2 гимнастические скамейки.
	- зал спортивных единоборств:	• два борцовских ковра; • штанги с дисками разных весов; • гири и гантели разных весов; • 4 секции гимнастической стенки с турниками; • канат.
	- лыжная база:	• 80 пар лыжных ботинок, лыж и палок; • 3 тренажера; • параллельные брусья; • 4 теннисных стола; • 2 гимнастических коврика; • 2 секции гимнастической стенки с турниками; • 10 пар ракеток для игры в настольный теннис.
	- зал для занятий со студентами, имеющими специальную	• настенное зеркало 2 х 1,5м, - гимнастическая стенка (16 сек-

Номер	Наименование и местоположение оборудованных учебных аудиторий, лабораторий	Укрупненный перечень оборудования и технических средств обучения
	медицинскую группу «А».	ций); • 4 гимнастические скамейки; • 6 гимнастических обручей; • 20 штук скакалок; • 9 гимнастических ковриков.
4.	<u>Рядом со спортивным корпусом имеются две площадки для игры в футбол:</u>	На каждой площадке имеются ворота, оградительная сетка и разметка.
5.	<u>Стадион:</u>	• 3 размеченные беговые дорожки длиной 400 м каждая; • турники разной высоты; • высокие и низкие параллельные брусья.

6 Перечень информационных технологий (включая программное обеспечение)

Для обеспечения образовательного процесса по дисциплине лицензионное программное обеспечение не требуется.

7 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Деятельность обучающегося
Лекция	Обучающемуся рекомендуется: 1. Вести конспект лекций: кратко излагая содержание материала, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, приводить графики и схемы; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. 2. При записи лекционного материала правильно применять термины, понятия, проверять их с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований. 3. Вопросы, термины, материалы лекции, которые вызывают трудности, рассмотреть самостоятельно (поиск ответов в рекомендуемой литературе). 4. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на текущих консультациях или после лекции.
Практические занятия	Обучающийся должен: 1. При подготовке к практическим занятиям изучить кон-

Вид учебных занятий	Деятельность обучающегося
	спект лекций, соответствующие учебники и учебно – методические пособия. 2.Проконтролировать свое физическое состояние и в случае отклонений проконсультироваться с врачом. 3.Подготовиться к практическому занятию (принести спортивную форму для занятий). 4.Соблюдать правила техники безопасности во время практических занятий.
Подготовка к зачету	Обучающемуся рекомендуется: 1. Для оценки уровня физической подготовленности ознакомиться с перечнем контрольных тестов.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Ярославский государственный технический университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор ЯГТУ
В. А. Голкина
(подпись, И. О. Фамилия)
" 31 " 08 2022 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 21.05.01 "Прикладная геодезия"
(шифр и наименование направления)

Направленность (профиль) программы: "Инженерная геодезия"
(название)

Квалификация: Инженер-геодезист

Блок программы: Дисциплины (модули)

Часть программы: Обязательная часть
(обязательная, формируемая участниками образовательных отношений, элек-
тивные дисциплины)

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Семестр(ы): 1

Институт (обеспечивающий):

Кафедра: Кафедра физического воспитания

Институт (выпускающий): Инженеров строительства и транспорта

Реквизиты

Учебно-методическое обеспечение разработано к рабочей программе, составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки _____ специалиста _____, а также в соответствии (бакалавра, специалиста, магистра) с рабочим учебным планом (регистрационный номер 21.05.01 ТИГ-С – 2022/2023).

Учебно-методическое обеспечение разработал(и) преподаватель(и) кафедры
_____ / _____ /
К. Э. Н., доцент / Андрянова Л. А. /
(ученая степень, должность, подпись, расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой _____ / _____ /
_____ /
подпись, расшифровка подписи

Директор НТБ ЯГТУ _____ / _____ /
_____ /
подпись, расшифровка подписи

" 29 " 08 2022г.

Регистрационный код рабочей программы 9386

Отдел контроля и мониторинга учебного процесса ЯГТУ
_____ / _____ /
(подпись) (расшифровка подписи)

1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

1 Перечень печатных и электронных изданий, информационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины:

1.1 Обязательные издания, имеющиеся в НТБ ЯГТУ (печатные¹, электронные издания²):

1. Лекции по физической культуре : учеб. пособие / О. Н. Зайцев [и др.] ; Яросл. гос. техн. ун-т. - Ярославль, 2013. - 112 с. : ил. - (3143)(249 экз.) + ЭВ <http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web/Search/Simple> 3143.

2. Кожухова, В. К. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия на занятиях физической культурой в вузе : учеб.-метод. пособие / В. К. Кожухова, Н. В. Бабулевич, Г. М. Фарбман ; Яросл. гос. техн. ун-т. - Ярославль, 2012. - 83 с. - (3083) (34 экз.) + ЭВ: <http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web/Search/Simple> 3083.

3. Естественно - научные основы физического воспитания : метод. рекомендации / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания ; сост. В. К. Кожухова. - Ярославль, 2009. - 22 с. - (2809) (43 экз.) + ЭВ: <http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web/Search/Simple> 2809.

1.2 Профессиональные базы и информационно-справочные системы³ (например, e-Library, Техэксперт, Консультант плюс и др.)

1. НЭБ eLibrary <http://www.elibrary.ru/>

2. ЭБС «Консультант студента» <https://www.studentlibrary.ru>

1.3 Рекомендуемые для самостоятельного изучения (не обязательные) издания и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Бадминтон. Основы игры: метод, рекомендации к организации и проведению занятий.// Яросл.гос. техн. ун-т. Каф. физвоспитания; сост. ГА.Кузнецова.- Ярославль.- ИД ЯГТУ, 2015.- 39с.: ил.- (3421).

2. Биологические ритмы и их учет при занятиях физическими упражнениями : метод, указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания ; сост. В. К. Кожухова. - Ярославль, 2010. - 24 с. - (2937)

3. Борьба самбо. Упражнения с партнером : метод, указания / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. физ. воспитания ; сост. О. Н. Зайцев. - Ярославль, 2010. - 24 с. : ил. - (2938)

4. Бурухин, С.Ф. Гимнастика в школе ; учеб.пособие / С.Ф.Бурухин ; Яросл. гос.пед. ун-т имени К.Д.Ушинского.- Ярославль, 1996.- 203 с.

5. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов ВУЗов./ А.А.Васильков. - Ростов н /Д: Феникс, 2008.- 381с

¹ Необходимо указать количество экземпляров печатных из числа имеющихся в НТБ ЯГТУ. Норматив книгообеспеченности 25 книг на 100 человек. Поиск изданий в электронном каталоге библиотеки:

<http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web>

² Перечень электронных изданий в ЭБС, на которые есть подписка ЯГТУ, можно посмотреть по адресу:

<http://www.ystu.ru:39445/marc/ebs.php>

³ Перечень профессиональных баз и информационно-справочных систем: <http://www.ystu.ru:39445/marc/ebs.php>

6. Гигиена одежды : раб. программа, контрол, задания и метод, указания для студ. спец. 28.09.00 «Конструирование изделий» / сост. А.Н.Виноградов : Яросл.гос. техн ун -т. Каф. физвоспитания. - Ярославль, 1997.- 16 с. -(2171)
7. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура » : учебное пособие для студ. вузов обуч. по спец. «Физ. культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов.- 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2006.-269 с.
8. Здоровье и здоровый образ жизни : метод, указания по физкультуре для студ. всех специальностей/ сост. В.А.Одров; Яросл. гос. техн, ун - т. Каф. физвоспитания.- Ярославль, 2009.- 32с.- (2786).
9. Использование специальных упражнений для прыжков в длину с места и бега на 100м: метод, указания. / Яросл.гос. техн.ун-т. Каф.физвоспитания; сост. В.К.Кожухова.-Ярославль, 2005.- 18с.- (2569).
10. Использование средств и методов физической культуры для профилактики и сохранения зрения при работе с компьютером: метод, рек. по физкультуре для студ. всех спец. / Яросл. гос. техн, ун - т. Каф. физвоспитания, сост ГА.Кузнецова, М.Т. Алексеева, Т.А.Садовникова. - Ярославль, 2011.- 27с,- (3066).
11. И.Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. «Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи». - М.Советский спорт.- 2010.- С.296. WWW/ studentlibrary.ru.
12. Кузнецов В.С., Колодницкий ГА. «Физическая культура»,- Изд - во КНО-РУС,- М.: 2004,- С. 96. WWW/studentlibrary.ru.
13. Лыжная подготовка в Вузе: метод, указания / Яросл.гос. техн, ун - т. Каф. физвоспитания; сост.В.А.Одров.- Ярославль, 2002.- 20 с. — (2403).
14. Массовая физическая культура в Вузе: [учеб.пособие для вузов] И.Г.Бердников и др. ; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова.- М.:Высш.шк., 1991.- 240с.
15. Кожухова В.К. Методы и приемы формирования у студентов потребности физического совершенствования в процессе академических занятий: учеб. - метод, пособие./ В.К.Кожухова; Яросл.гос. техн, ун - т.- Ярославль, 2014.- 83с,- (3313) (19 экз.)
16. Начальное обучение технике подач, передач и нападающего удара в волейболе: метод указания./ Яросл. гос. техн, ун - т. Каф. физ. воспитания; сост.: Е.Б. Лебедева, Ю.Е. Данилова.- Ярославль, 2014.- 23 с.: ил. - (3237). (14 экз.)
17. 17.Основы борьбы самбо: боевой раздел : метод, указания. / Яросл. гос. техн, ун — т. Каф. физ. воспитания; сост. О.Н. Зайцев.- Ярославль, 2001,- 32с. : ил.- (2375).
18. 18.Основы борьбы самбо: борьба лежа: метод, указания. / Яросл.гос. техн, ун - т. Каф. физ. воспитания; сост. О.Н.Зайцев, А.Н.Виноградов.- Ярославль, 1999.- 16 с. : ил. - (2261).
19. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: метод, указания. / Яросл. гос. техн, ун - т. Каф. физ. воспитания : сост. В.А.Одров.- Ярославль, 2005. - 23с. (2573)
20. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте: моногр./ В.В. Афанасьев и др. ; Яросл. гос. пед ун-т им. К.Д.Ушинского: под ред. В.В. Афанасьева. - Ярославль : Изд - во ЯГПУ; 2008.- 278 с.

21. Основы прикладной антропологии: раб. программа, контрол, задания и метод, указания для студ. спец. 28.09.00 «Конструирование изделий». / Яросл.гос. техн, ун - т. Каф. физвоспитания: сост. А.Н. Виноградов.- Ярославль, 1997.- 15с.- (2170).
22. Основы спортивного бадминтона: метод, указания. / сост. А.П. Пакин; Яросл. гос. техн, ун - т. Каф. физ. воспитания,- Ярославль, 2004,- 27с.; ил.- (2521).
23. Профессиональная направленность самостоятельных занятий студентов легкоатлетическими упражнениями : метод, указания / сост. А.П. Пакин, Г.М. Фарбман ; Яросл. гос. техн. ун-т. - Ярославль, 1997. - 35 с. - (2134).
24. Профессионально - педагогические рекомендации по проведению учебных и самостоятельных занятий по физическому воспитанию; метод, указания. / Яросл. гос. техн, ун - т.Каф. физвоспитания ; сост. А.П.Пакин.- Ярославль, 1997.- 43с. - (2144)
25. Развитие качества быстроты на занятиях легкой атлетикой: метод, указания / Яросл. политехи, ин —т. Каф. физ. воспитания.; сост. Г.М. Фарбман.-Ярославль, 1992.-9 с.- (1555).
26. Развитие силовых способностей студентов на занятиях по физической культуре: метод, указания по физкультуре для студ. всех спец. /Яросл. гос. техн, ун-т . Каф. физ. воспитания: сост. Р.В. Стружко, В.А. Одров.- Ярославль, 2011.- 23с.: ил.- (3030).
27. Ритмическая гимнастика в ВУЗе: метод, рекомендации. /Яросл.гос. техн.ун-т. Каф. физвоспитания: сост. Н.В. Бабулевич. — Ярославль, 2006.- 40 с. (2606)
28. Сакун, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в ВУЗе: учебное пособие для студ. ВУЗов / Э.И.Сакун. - М.: Дашков и К°, 2008,- 205 с.
29. Самбо : метод, указания для групп специализации и сборных команд. // Яросл. гос. техн, ун - т. Каф. физвоспитания; сост. О.Н.Зайцев, С.М. Воронин.- Ярославль, 2013.- 35с. : ил.- (3207).
30. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями : метод указания по физкультуре для студ. всех спец./ Яросл. гос. техн.ун-т. Каф. физ. воспитания, сост. В.А.Одров,- Ярославль, 2014.- 28 с. : ил,- (3344).
31. 31 .Самоконтроль при занятиях физической культурой в вузе : метод, указания / Яросл. гос. техн, ун - т. Каф. физ. воспитания: сост. Г.М. Фарбман.- Ярославль, 1991.- 12с.- ил. - (1546).
32. Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом: метод, указания для преподавателей и студ. / Яросл. гос. техн. ун-т. Каф. физического воспитания; сост. Ю.Е.Данилова, Е.Б. Лебедева.- Ярославль: ИД ЯГТУ, 2016.- 19с.; ил.- (3466).
33. Физическая культура: учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников [и др.] - 7-е изд. испр. - М.: Академия, 2008.- 174 с.
34. Физическая культура студента: учебник для вузов. / под. ред. В.И. Ильинича .- М.: Гардарики, 1999.- 447 с.

35. Физическая культура. Комплексная учебная программа: метод, указания. / Яросл. гос. техн, ун - т ; сост. А.П. Пакин, Г.М. Фарбан, Н.Г. Юрченко и др. - Ярославль, 1999.- 36с.- (2318)
36. Физические упражнения в режиме дня студентов : метод, указания. / сост. П.Пакин ; Яросл. гос. техн, ун - т.: Каф. физ воспитания,- Ярославль, 1999,-31с.- (2227).
37. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. ВУЗов физкультуры. / Ж.К. Холодов, С. Кузнецов.- 4-е изд., стер.- М.: Академия, 2007.- 143с.: ил.
38. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. и преподавателей высш, и средн, учеб. Заведений физкультуры. /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд. Стер. - М.: Академия, 2007.- 479с.: ил.

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

Кафедра Кафедра физического воспитания

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заведующий кафедрой

Л. А. / Андриянова Л. А. /
29 08 20 22 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 21.05.01 "Прикладная геодезия"
(шифр и наименование направления)

Направленность (профиль) программы: "Инженерная геодезия"
(название)

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Авторы/разработчики ФОСД:

К. Э. Н., доцент Л. А. / Андриянова Л. А. / 29.08.2022
(ученая степень, должность, подпись, расшифровка подписи, дата)

Рассмотрено на заседании кафедры: «Кафедра физического воспитания»
(кафедра-разработчик)
" 29 " 08 20 22 г., протокол № 1.

Рег. код рабочей программы 10329

Рег. код ФОСД 9386

Отдел контроля и мониторинга учебного процесса ЯГТУ Л. А. / Л. А.
(подпись)

1 Общие сведения о дисциплине¹

1.1 Распределение общей трудоемкости дисциплины по семестрам, видам занятий и формам контроля²

Общие сведения				Форма контроля				Контактная работа с преподавателем, час.							Самостоятельная работа, час.		
								Всего контактной работы	Инд. работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации	Аудиторная работа				Всего	Подготовка к экзамену	Текущая самостоятельная работа
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего, часов (недель для практики)	Экзамен	Зачет	Курс. проект	Курс. работа				Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	1	2	72		д			72	2	0	70	6	64		0	0	0

1.2 Перечень разделов (тем) дисциплины³

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины
1	Лекции
2	Практические занятия

¹ Раздел заполняется в соответствии с учебным планом и рабочей программой по учебной дисциплине

² Таблица заполняется в соответствии с п.2.1 рабочей программы

³ Таблица заполняется в соответствии с п.2.2 рабочей программы

1.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций ⁴

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
УК-3	<i>Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.</i>	<i>УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели</i>	+	+
		<i>УК-3.2. При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды</i>	+	+
		<i>УК-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата</i>	+	+
		<i>УК-3.4. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели</i>	+	+
		<i>УК-3.5. Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат</i>	+	+
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	<i>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</i>	+	+
		<i>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособ-</i>	+	+

⁴ Таблица заполняется в соответствии с п.2.3 рабочей программы

		<i>ности</i>		
		<i>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</i>	+	+

Данная таблица отражает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины.

2 Контрольно-измерительные и оценочные материалы

2.1 Перечень используемых форм контроля, контрольно-измерительных и оценочных материалов

Номера разделов	Формы контроля, контрольно-измерительные и оценочные материалы												
	Оценочные материалы для собеседования	Оценочные материалы для контрольных работ	Оценочные материалы для самостоятельной (домашней) работы	Тестовые задания	Оценочные материалы для практических занятий	Оценочные материалы для лабораторных работ	Оценочные материалы для индивидуальных (групповых) творческих работ	Оценочные материалы для курсовых работ (проектов)	Оценочные материалы для РГР	Оценочные материалы для рефератов, эссе	Оценочные материалы для зачета	Оценочные материалы для экзамена	Прочие виды оценочных материалов
Компетенция УК-3													
1	+										+		
2					+						+		
Компетенция УК-7													
1	+										+		
2					+						+		

В Таблице знаком «+» указываются применяемые преподавателем формы контроля и оценочные средства, указанные в п.4.1 рабочей программы

2.2 Контрольно-измерительные и оценочные материалы

Далее приводится описание указанных в таблице 2.1 контрольно-измерительных и оценочных материалов, применяемых критериев оценки и оценочных шкал.

Вопросы для собеседования

Раздел (тема) 1 «Физическая культура и спорт»

Компетенция УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

Индикатор компетенции:

УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;

УК-3.2. При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды;

УК-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата;

УК-3.4. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели;

УК-3.5. Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат.

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

Индикатор компетенции:

УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Вопросы:

1. Что является целью физического воспитания студентов?
2. Перечислить основные задачи физического воспитания студентов.
3. Дать определение термина «физическая культура».
4. Что такое спорт?
5. Дать определение термина «физическое совершенство».
6. Дать определение термина «физическое воспитание».
7. Когда используется термин «физическая подготовка» вместо термина «физическое воспитание»?
8. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. В чем их отличие?
9. Физическое развитие. Дать определение.
10. В чем отличие физической культуры и спорта в современном обществе?
11. Назовите факторы, влияющие на жизнедеятельность человека.
12. Что такое гипокинезия и гиподинамия?
13. В чем проявляется гиподинамия у человека?
14. Как влияет активная физическая деятельность на опорно-двигательный аппарат?
15. Назовите основные показатели, характеризующие производительность системы дыхания.
16. Как изменяется частота дыхания при физической нагрузке?
17. Что такое легочная вентиляция, каковы ее параметры в покое и при мышечной нагрузке?
18. Назовите важнейшие функции крови.
19. Какова частота сердечных сокращений в покое и при нагрузке, и при какой ЧСС наступает тренировочный эффект для организма человека?
20. Назовите показатели артериального давления у здоровых людей в покое и при нагрузке.
21. Что такое здоровый образ жизни?
22. Как влияют занятия физической культурой и спортом на организм человека?
23. Назовите способы закаливания организма.

24. Какие изменения могут происходить в организме при длительном голодании?
25. Как влияет длительное употребление алкоголя на здоровье человека?
26. Что попадает в организм человека при выкуривании пачки папирос?
27. Дать определение термина «организм».
28. Перечислить структурные уровни организации организма человека.
29. Перечислить свойства организма.
30. С какими двумя процессами связан обмен веществ и энергии?
31. Как осуществляется регуляция функций в организме?
32. Привести примеры показателей постоянства внутренней среды организма человека.
33. Виды адаптации.

Критерии оценки:

- владение терминологией дисциплины;
- умение грамотно интерпретировать теоретический материал, давать пояснения (примеры), использовать различные формы мыслительной деятельности (анализ, синтез, оценивание, сравнение, обобщение и т.п.);
- грамотная, лаконичная, доступная и понятная речь и др.

Оценочная шкала

Оценка **"Зачтено"** выставляется студенту, если он владеет терминологией дисциплины, умеет грамотно интерпретировать теоретический материал, дает пояснения (примеры), использует различные формы мыслительной деятельности. У студента грамотная, лаконичная, доступная речь.

Оценка **"Не зачтено"** выставляется студенту, если он слабо подготовлен к зачету. Не умеет грамотно изложить теоретический материал. Выражается труднодоступным языком.

Раздел (тема) 2 «Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом»

Компетенция УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели.

Индикатор компетенции:

УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;

УК-3.2. При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды;

УК-3.3. Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата;

УК-3.4. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели;

УК-3.5. Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат.

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

Индикатор компетенции:

УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Вопросы:

1. Что такое физическое самовоспитание?
2. Почему необходимо самовоспитание средствами физической культуры?
3. Какое влияние оказывает физическое самовоспитание на формирование личностных качеств студента?
4. Какое влияние оказывает физическое самовоспитание на формирование нравственных качеств?
5. Определение самоконтроля.
6. Общие рекомендации при проведении самоконтроля.
7. Объективные данные состояния организма, функциональные пробы и тесты.

Критерии оценки:

- владение терминологией дисциплины;
- умение грамотно интерпретировать теоретический материал, давать пояснения (примеры), использовать различные формы мыслительной деятельности (анализ, синтез, оценивание, сравнение, обобщение и т.п.);
- грамотная, лаконичная, доступная и понятная речь и др.

Оценочная шкала

Оценка "**Зачтено**" выставляется студенту, если он владеет терминологией дисциплины, умеет грамотно интерпретировать теоретический материал, дает пояснения (примеры), использует различные формы мыслительной деятельности. У студента грамотная, лаконичная, доступная речь.

Оценка "**Не зачтено**" выставляется студенту, если он слабо подготовлен к зачету. Не умеет грамотно изложить теоретический материал. Выражается труднодоступным языком.

ПЕРЕЧЕНЬ

контрольных упражнений для оценки физической подготовленности по семестрам

1 курс

1 семестр

ЖЕНЩИНЫ

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.
2. Поднимание туловища (сед) и опускание из положения лежа на спине.
3. Прыжок в длину с места.

МУЖЧИНЫ

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.
3. Прыжок в длину с места.

Задания для зачёта по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Контрольные тесты для оценки физической и спортивно-технической подготовки студентов 1-3 курсов ЯГТУ

МУЖЧИНЫ

ТЕСТЫ		БАЛЛЫ					ПРИМЕЧАНИЕ		
		5	4	3	2	1			
1.Бег	100 м(сек)	13,2	13,6	14,1	14,3	14,5	Проводится на стадионе.		
2.Бег	3000 м (мин. сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30	Проводится на стадионе.		
3.Подтягивание на перекладине (кол-во раз).		15	12	9	7	5	Упражнение вы - полняется: руки хватом сверху.		
4.Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол. раз).		50	44	40	30	20	Упражнение вы - полняется: туло - вище прямое с касанием грудью скамейки.		
5.Прыжок в дли - ну с места (см)		250	240	230	223	215			
	1								
6.Бег на лыжах 5 км (минуты и се -		23.50	25.00	26.25	27.45	28.30			
						или			

кунды).					10км			
					б/вр.			
7.Плавание 50 м	0.48	1.03	Без учета времени			Плавание: 25-мет-		
(минуты и секунд -						ровый бассейн.		
ды).								

**Контрольные тесты для оценки физической и спортивно-технической
подготовки студентов 1-3 курсов ЯГТУ**

ЖЕНЩИНЫ

ТЕСТЫ			БАЛЛЫ					ПРИМЕЧАНИЕ		
			5	4	3	2	1			
1.Бег 100м (сек)			15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	Проводится на		
								стадионе.		
2.Бег 2000 м (мин.			10-15	10-50	11-15	11-50	12-15	Проводится на		
сек.)								стадионе.		
3.Плавание 50 м			1,14	1,29	Без учета времени			Плавание: 25-		
								метровый бассейн		
4.Сгибание и			14	12	10	8	4	Упражнение вы -		
выпрямление рук								полняется: туло -		
в упоре на гимнас-								вище прямое с		
тической скамей-								касанием грудью		
ке.								скамейки.		
5.Поднимание ту-			60	50	40	30	20	Упражнение вы -		
ловища (сед) и								полняется: из по -		
опускание из по-								ложения лежа на		
ложения лежа на								спине, руки за		
спине (кол. раз)								головой, ноги за-		
								креплены (без		
								учета времени).		
6.Прыжок в длину			190	180	168	160	150			
с места (см)										
7.Бег на лыжах 3			18.00	18.30	19.30	20.00	5 км			
км (мин.сек.)							б/вр.			
							21.00			

Контрольные тесты для оценки физической и спортивно-технической подготовки студентов 1 курса ЯГТУ

Специальное медицинское отделение

Виды упражнений	ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
	БАЛЛЫ					БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м.	13,8	14,2	14,8	15,0	15,5	16,5	16,8	17,5	18,5	19,3
(сек)										
Бег 3000м.	Без учета времени									
Бег 2000м.						Без учета времени				
Подтяги -	10	8	6	4	2					
вание на										
перекла -										
дине (кол										
раз).										
Поднима-						50	40	30	20	10
ние и										
опускание										
туловища										
(кол.раз).										
Сгибание	44	40	36	28	20	12	10	8	6	4
и выпрям										
ление рук										
в упоре										
лежа на										
гимнаста-										
ческой										
скамейке										
(кол.раз).										
Прыжок в										
длину с	240	230	220	210	200	180	170	160	150	140
места(см).										
Плавание.	50 м - Без учета времени					50 м - Без учета времени				
Бег на лы-										
жах: 5км -										
ЮНОШИ,	Без учета времени									
3 км-дев.						Без учета времени				

Таблица оценки общей физической и спортивно-технической подготовки

	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	ХОРОШО	ОТЛИЧНО
Средняя оценка тестов в баллах	2,0	3,0	3,5

Оценка определяется по таблице средним арифметическим суммы тестов в баллах при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на один балл.

Освобождение от сдачи нормативов в зависимости от заболевания:

ОТ БЕГА НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ:

1. Бронхиальная астма
2. Артриты (заболевание суставов)
3. После травм нижних конечностей (переломы, вывихи).
4. Остеохондрозы 2 степени, ЧМТ (черепно-мозговые травмы).
5. Пиелонефриты, плоскостопие 3 степени, сахарный диабет, порок сердца (с поражением артериального клапана).

ОТ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ:

1. Остеохондрозы 3 степени.
2. Свежие травмы (переломы).
3. Бронхиальная астма (весной).

ОТ ПОДТЯГИВАНИЯ И ОТЖИМАНИЯ

1. Травмы верхних конечностей (переломы, вывихи).
2. Язва желудка, язва 12-ти перстной кишки, миопия 7 диоптрий, свежая черепно-мозговая травма, порок сердца (от подтягивания).

ОТ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ И ДЛИНУ

1. Заболевания глаз (миопия) 6 диоптрий.
2. Заболевания суставов.
3. Сотрясение головного мозга.
4. Травма позвоночника (смещение дисков позвоночника).
5. Нефроптозы (опущение почки).

ОТ ПОДНИМАНИЯ И ОПУСКАНИЯ ТУЛОВИЩА:

1. Язва желудка, язва 12-ти перстной кишки.

3 Методические материалы⁵

3.1 Общие сведения о выборе структуры ФОСД

Основной частью контрольно-измерительных и оценочных материалов в составе ФОСД являются компетентностно-ориентированные задания (КОЗ), позволяющие оценить степень достижения следующих категорий образовательных целей «Знание», «Понимание», «Применение», «Анализ», «Синтез», «Оценка».

Категория **Знание** предполагает выполнение обучающимся простых действия по запоминанию и воспроизведению изученного материала. Общая черта данной категории – припоминание обучающимся соответствующих сведений (терминологии, классификаций и категорий, конкретных фактов, методов и процедур, основных понятий, правил и принципов), выбор объекта деятельности и выявление закономерностей, связанных с объектом ситуации, определение местонахождения конкретных элементов информации. При этом информация воспроизводится практически в том же виде, в котором была получена.

Категория **Понимание** характеризуется постановкой проблем, связанных с объектом исследования (изучения), передачей идеи каким-либо способом. Студент понимает факты, правила и принципы, преобразует (трансформирует) учебный материал из одной формы выражения в другую (например, словесный материал в математические выражения), интерпретирует материал, схемы, графики, диаграммы, вытекающие из имеющихся данных и т.п.; объясняет, прогнозирует дальнейшее развитие явлений, событий; раскрывает связи между идеями, фактами, определениями или ценностями.

Категория **Применение** предполагает использование обучающимся знаний из различных областей для решения проблем и их исследования. Контрольные задания данной категории характеризуются простотой действий, которые обозначают умение обучающегося использовать изученный материал в конкретных условиях и в новых практических ситуациях, демонстрировать правильное применение метода или процедуры, соблюдать принципы, правила и законы. Результат обучения предполагает более высокий уровень владения материалом, подразумевает применение обучающимся нестандартных ответов и поиск решений.

Категория **Анализ** подразумевает выполнение обучающимся сложных действий (деятельности), характеризующих комплексные умения проводить различия между фактами и предположениями, формулировать задачи на основе анализа ситуации. Студент должен быть способен расчленять информацию на составные части, анализировать элементы, соотношения, выявлять взаимосвязи между ними, выделять скрытые или неявные предположения, видеть ошибки в логике рассуждений, проводить разграничения между фактами и следствиями, определять причины, последствия, мотивы, приходить к определенным умоза-

⁵ Раздел 3 ФОСД заполняется преподавателем самостоятельно с использованием рекомендаций настоящего приложения

ключениям. Контрольные задания для данной категории образовательных целей требуют осознания обучающимся как содержания учебного материала, так и его структуры, внутреннего строения.

Категория **Синтез** подразумевает обоснование и представление обучающимся выбранного способа решения задачи, демонстрацию того, как идея или продукт могут быть изменены, творческое решение проблем на основе оригинального мышления, создание из различных идей нового или уникального продукта или плана. Студент проявляет сложные действия (деятельность), характеризующие комплексные умения комбинировать элементы для получения целого, обладающего новизной (готовит доклад, пишет научную работу, предлагает план эксперимента, действий, решения проблемы, интерпретирует и прогнозирует результаты, преобразует информацию из разных источников), т.е. выполняет деятельность творческого характера. Контрольные задания для данной категории образовательных целей дают возможность использовать собственные знания и опыт обучающегося для творческого решения проблемы.

Категория **Оценка (оценивание)** предполагает выполнение обучающимся сложных действий, которые характеризуют его способность оценивать роль или значение какого-либо утверждения, явления, объекта, экспериментальных или теоретических данных для конкретной цели на основе четких, заранее заданных критериев – внутренних (структурных, логических) и внешних, выявляющих соответствие намеченной цели. Критерии могут определяться либо самим студентом, либо задаваться ему извне (например, преподавателем). Студент оценивает логику построения материала в форме письменного текста, схемы или алгоритма, качество собственных идей и возможных последствий принятого решения (как позитивных, так и негативных), прогнозирует развитие ситуации, выявляет значение материала или идеи для данной конкретной цели на основе критериев или стандартов, соответствие выводов имеющимся данным, значимость полученных данных, результатов и т.д. При этом возможно получение неоднозначных ответов, что, как правило, не позволяет использовать средства автоматизированного контроля образовательных результатов.

В табл. 3.1 приведены обобщенные сведения о применимости различных структур КОЗ для разных видов и форм контроля по дисциплине.

Таблица 3.1 – Соответствие структуры КОЗ в составе ФОСД категориям образовательных целей, видам и формам контроля

Вид кон- троля	Категория образовательных целей, формы контроля					
	Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
				Творчество		
Текущий кон- троль	Тестовые задания по лекционному материалу. Тестовые задания по лабораторным и практическим занятиям. Вопросы для собеседования (устного опроса).		Оценочные материалы для выполнения и защиты расчетно-графической работы (реферата, эссе), контрольных работ для заочной формы обучения	Контрольные задания для курсовой работы (проекта)		
	Вопросы для контрольных работ		Контрольные задания (задачи) для практических работ и лабораторных	Оценочные материалы для индивидуальных (групповых) творческих работ .		
	Вопросы для самостоятельной (домашней) работы		Контрольные задачи для самостоятельной (домашней) работы	Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез, оценку		
Итоговый контроль по дисциплине	Вопросы для экзамена или зачета по дисциплине Вопросы для защиты курсовой работы (проекта)		Контрольные задания (задачи) для экзамена или зачета	Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез, оценку (для защиты КР, КП, экзамена или зачета)		

В зависимости от содержания дисциплины, форм контроля по учебному плану и рабочей программе по дисциплине и других факторов преподаватель может выбрать указанные в таблице 3.1 или дополнительные (дидактически эквивалентные) формы контроля.

3.2 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Этапы формирования компетенций отражены в таблице 1.3 ФОСД «Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций».

Оценка компетенций осуществляется на всех этапах их формирования при осуществлении текущего и итогового контроля по дисциплине с применением контрольно-измерительных и оценочных материалов, представленных в ФОСД. Критерии оценки и оценочная шкала приведены для различных видов контрольно-измерительных материалов в составе ФОСД.

Уровень сформированности компетенций оценивается в рамках итогового контроля по учебной дисциплине в следующей шкале:

«Базовый» - соответствует академической оценке «удовлетворительно», «зачтено»;

«Нормальный» - соответствует академической оценке «хорошо»;

«Повышенный» - соответствует академической оценке «отлично».

Общие рекомендации по критериям оценки уровня учебных достижений и уровня сформированности компетенций, а также по применению и использованию оценочных шкал приведены в П ЯГТУ 02.02.05 – 2016.