

**Ярославский государственный технический университет**

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: **26.03.02 «Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры»**

Направленность (профиль) программы: **Технология производства судов и судового оборудования**

Квалификация: **бакалавр**

#### **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 психо-физических 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:

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
УК — 6	Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.	<p><i>ИУК – 6.1</i> Основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда.</p> <p><i>ИУК – 6.2</i> Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории.</p> <p><i>ИУК – 6.3</i> Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.</p>	+	+
УК — 7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>ИУК – 7.1</i> Виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни и стиля жизни.</p> <p><i>ИУК – 7.2</i> 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</p>	+	+

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
		личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни. <i>ИУК – 7.3</i> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.		

### **1.3 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина «Прикладная физическая культура (настольный теннис) (элективные дисциплины по физической культуре 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	Лабораторные занятия	Практические 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	2.1. Практические занятия.			64	
	Всего в семестре 1:	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)

*"01" апреля 2022г.*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: **26.03.02 «Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры»**

Направленность (профиль) программы: **Технология производства судов и судового оборудования**

Квалификация (степень): **бакалавр**

Блок программы: **Дисциплины (модули)**

Часть программы: **обязательная часть Блока1**

Форма обучения: **очная**

Семестр: **1**

Институт (обеспечивающий): \_\_\_\_\_

Кафедра: **физического воспитания**

Институт (выпускающий): **инженерии и машиностроения**

Ярославль 2022

## Реквизиты рабочей программы

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра, а также в соответствии с рабочим учебным планом (регистрационный номер 26.03.02 ТПС-Б - 2022).

Программу разработали преподаватели кафедры:

ст. преподаватель  
(должность)

(подпись)  
(подпись)

А.В. Власова  
(расшифровка подписи)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания 20 апреля 2022 года, протокол № 4.

Заведующий кафедрой физвоспитания:

(подпись) И.Н. Андринова  
(расшифровка подписи)

### СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедры

(подпись) И.С. Тухомов  
(расшифровка подписи)

« 20 » апреля 2022 г.

Заведующий выпускающей кафедры

(подпись) Тавлов А.А.  
(расшифровка подписи)

« 20 » апреля 2022 г.

Заведующий выпускающей кафедры

(подпись) Шанова В.А.  
(расшифровка подписи)

« 20 » апр 2022 г.

Директор института:

(подпись) Шанова В.А.  
(расшифровка подписи)

« 21 » апр 2022 г.

Регистрационный код программы 7867

Отдел контроля и мониторинга учебного процесса ЯГТУ

(подпись)  
(подпись)

(расшифровка подписи)  
(расшифровка подписи)

# 1 Цели, задачи и результаты освоения практики, 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 практики

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 — способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.	знать	ИУК – 6.1. Основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда.
		уметь	ИУК – 6.2. Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории.
		владеть	ИУК – 6.3. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	знать	ИУК – 7.1. Виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни и стиля жизни.
		уметь	ИУК – 7.2. Применять на практике разнообразные средства

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	
	профессиональной деятельности.		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	<i>ИУК – 7.3.</i> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

### **1.3 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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 практики по семестрам, видам занятий и формам контроля

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

2.2 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам аудиторных занятий.

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость, час.			
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
	<b>Семестр 1</b>				
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
	<b>Всего в семестре 1:</b>	<b>6</b>		<b>64</b>	<b>70</b>

2.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС/ матрице компетенций	Содержание компетенции	Номер раздела или темы	
		1	2
УК - 6	Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе	+	+

Шифр компетенции по ФГОС/ матрице компетенций	Содержание компетенции	Номер раздела или темы	
		1	2
	принципов образования в течении всей жизни.		
УК - 7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	+	+

#### 2.4 Содержание лекционных занятий

Номер раздела	Содержание лекционного материала	Трудоемкость, час.
	<b>Семестр 1</b>	
1	<p>«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.</li> <li>-Основы законодательства о физической культуре.</li> <li>-Исходные понятия.</li> <li>-Значение физической культуры и спорта в современном обществе.</li> </ul> <p>«Социально – биологические основы физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воздействие природных и социально – экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</li> <li>-Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.</li> <li>-Средства физической культуры и спорта, используемые в целях совершенствования функциональных возможностей организма.</li> <li>-Проблема здорового образа жизни.</li> <li>-Двигательная активность и укрепление здоровья.</li> </ul> <p>«Основные свойства и функции организма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-понятие и определение термина «организм».</li> <li>-Свойства организма.</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>

Номер раздела	Содержание лекционного материала	Трудоемкость, час.
	-Виды адаптации организма. -Обмен веществ и энергии. -Виды регуляции функций организма.	
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>

## 2.5 Содержание лабораторного практикума

Лабораторный практикум не предусмотрен учебным планом.

## 2.6 Содержание практических занятий

Номер раздела	Тематика и содержание практических занятий	Трудоемкость, час
	<b>Семестр 1</b>	
1	<p>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.</p> <p>Проведение беседы по технике безопасности во время занятий по физической культуре.</p> <p>Легкая атлетика. Подготовка к сдаче контрольных испытаний по беговой программе (100 м, 2км и 3км).</p> <p>Практические занятия по следующим видам спорта: мужскому и женскому волейболу, мужскому баскетболу, настольному теннису, борьбе самбо, атлетической гимнастике, футболу, лыжному спорту и легкой атлетике.</p> <p>В группах общей физической подготовки проводятся практические занятия.</p> <p>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.</p> <p>В группах специализации контрольные испытания сдаются по видам спорта.</p>	<p>2</p> <p>12</p> <p>46</p> <p>4</p>
	<b>Всего в семестре 1:</b>	<b>64</b>

## 2.7 Содержание текущей самостоятельной работы<sup>1</sup>

Содержание работы	Примерная норма трудоемкости, час.	К-во часов или единиц	К-во часов текущей самостоятельной работы
1. Изучение лекционного материала	0,5 часа на 1 час лекц.	6	3
2. Самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения) <sup>2</sup>			
3. Подготовка к лабораторным занятиям, оформление отчетов по лабораторным работам	0,5 часа на 1 час лабор. зан.		
4. Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	0,5 часа на 1 час практ. зан.		
5. Выполнение, оформление и подготовка к защите курсового проекта	54 / 72		
6. Выполнение, оформление и подготовка к защите курсовой работы	36		
7. Выполнение, оформление и подготовка к защите расчетного задания, реферата	9		
8. Выполнение домашних заданий	0,25 ч. на 1 задачу		
9. Подготовка к текущим контрольным работам, тестированию по теме (разделу)	2 ч. на тему		
10. Работа с учебной и научной литературой (самостоятельное изучение, конспектирование источников, подготовка обзоров и т.п.)	**		3
11. Самообучение и самоконтроль с помощью педагогических программных средств	**		
12. СРС под руководством преподавателя	**		
13. Другие виды СРС (указать)	**		
<b>Всего</b>	-	-	6

*\*\* объем устанавливается кафедрой.*

<sup>1</sup> Объем текущей самостоятельной работы (всего, час.) должен соответствовать таблице 2.1 рабочей программы

<sup>2</sup> Объем часов на самостоятельное изучение темы (для заочной формы обучения) должен совпадать с объемом часов в таблице 2.4

### 3. Технологическое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Но мер раз дела дис цип лин ы	Технологическое обеспечение	Учебно-методическое обеспечение дисциплины																													
		Средства лекционного преподавания				Учебная (печатная) литература для студентов				Электронные ресурсы																					
		Электронные копии																													
	Традиционные технологии	Иновационные технологии	Раздаточный материал	Плакаты, стенды, натуральные образцы	Кодопозитивы (фолии)	Видеофрагменты (видеофильмы)	Материалы для мультимедийных средств	Другие средства	Конспект лекций	Учебники, учебные пособия	Методические указания	Задачки	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	лекций	учебных пособий	методических указаний	задачников	контрольных заданий	справочной литературы	других электронных ресурсов	
1								+	+	+													+	+	+						
2									+																						

#### 3.1 Структурная матрица используемого технологического и учебно-методического обеспечения

### 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 - 6	УК-7				
<b>1. Текущий контроль по дисциплине</b>						
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)						
<b>2. Итоговый контроль по дисциплине</b>						
Зачет	+	+				
Экзамен						
Курсовая работа (защита)						
Курсовой проект (защита)						

Вид и форма контроля, оценочные средства по дисциплине	Шифр компетенции по ФГОС ВО/ матрице компетенций					
	УК - 6	УК-7				
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); - 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

Номер	Наименование и местоположение оборудованных учебных аудиторий, лабораторий	Укрупненный перечень оборудования и технических средств обучения
		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 медицинскую группу «А».	- настенное зеркало 2 х 1,5м, - гимнастическая стенка (16 секций); - 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 используется.

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Деятельность обучающегося
Лекции	<p>Обучающемуся рекомендуется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вести конспект лекций, кратко излагая содержание материала, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, приводить графики и схемы, пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины.</li> <li>2. При записи лекционного материала правильно применять термины, понятия, проверять их с помощью</li> </ol>

Вид учебных занятий	Деятельность обучающегося
	<p>энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований.</p> <p>3. Вопросы, термины, материалы лекции, которые вызывают трудности, рассмотреть самостоятельно (поиск ответов в рекомендуемой литературе).</p> <p>4. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на текущих консультациях или после лекции.</p>
Практические занятия	<p>Обучающийся должен:</p> <p>1. При подготовке к практическим занятиям изучить соответствующие учебники и учебно-методические пособия.</p> <p>2. Проконтролировать свое физическое состояние и в случае отклонений проконсультироваться с преподавателем.</p> <p>3. Подготовиться к практическому занятию.</p> <p>4. На практическом занятии следовать указаниям преподавателя, вести соответствующие записи.</p> <p>5. Соблюдать правила техники безопасности на занятии.</p>
Подготовка к зачету	<p>Обучающемуся рекомендуется:</p> <p>1. При подготовке к зачету изучить (повторить) соответствующие учебники и учебно-методические пособия, записи практических занятий.</p> <p>2. Для оценки уровня физической подготовленности ознакомиться с перечнем контрольных тестов.</p>

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)

"*2*" *апреля* 20*22* г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**  
ДИСЦИПЛИНЫ  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: **26.03.02 «Кораблестроение, океанотехника и систе-  
мотехника объектов морской инфраструктуры»**

Направленность (профиль) программы: **Технология производства судов и судо-  
вого оборудования**

Квалификация (степень): **бакалавр**

Блок программы: **Дисциплины (модули)**

Часть программы: **обязательная часть Блока 1**

Форма обучения: **очная**

Семестр: **1**

Институт (обеспечивающий): \_\_\_\_\_

Кафедра: **физического воспитания**

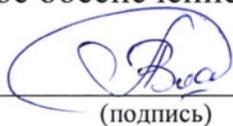
Институт (выпускающий): **инженерии и машиностроения**

Ярославль 2022

## Реквизиты

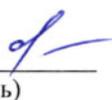
Учебно-методическое обеспечение разработано к рабочей программе, составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра, а также в соответствии с рабочим учебным планом (регистрационный номер 26.03.02 ТПС-Б - 2022).

Учебно – методическое обеспечение разработали преподаватели кафедры:

ст. преподаватель  
(должность)        
(подпись)      А. В. Власова  
(расшифровка подписи)

## СОГЛАСОВАНО:

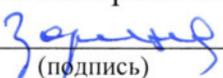
Заведующий кафедрой физвоспитания   
(подпись)      А. Д. Андреева  
(расшифровка подписи)

Директор НТБ ЯГТУ   
(подпись)      \_\_\_\_\_  
(расшифровка подписи)

« 21 » апреля 2022 г.

Регистрационный код рабочей программы 7867

Отдел контроля и мониторинга учебного процесса ЯГТУ

  
(подпись)      К. Г. Зарина  
(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:

1. Лекции по физической культуре : учебное пособие. / сост. О.Н.Зайцев, Г.М.Фарбман, В.А. Одров и др.; Яросл. гос. техн. ун-т. Каф. физвоспитания.2013 – 112с - ISBN 978 – 5 – 9914 – 0287 – 3: 62.00. Тираж – 249 экземпляров. //barga/doc./ЭИ / ЭУМ / 3143.Физическое воспитание. ЭР.

2. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия на занятиях физическо-й культурой в ВУЗе [Электронный ресурс]: учеб. – метод. пособие /В.К.Кожухова, Н.В.Бабулевич, Г.М.Фарбман; Яросл.гос.техн.ун-т.- Ярославль, 2012 (Ярославль, 2012).- Электрон.текст (68,4 МБ) – (3083).- 34 экземпляра.- Режим доступа: R: LIBRARY\FULL-TEXT\3083\.

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

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. Г.А.Кузнецова.- Ярославль.- ИД ЯГТУ, 2015.- 39с.: ил.- (3421).- Библиограф.:с.38– 39.- Физическое воспитание.- Гуманитарное образование.- 35.00. Тираж – 14 экземпляров.

2.Биологические ритмы и их учет при занятиях физическими упражнениями [Электрон-ный ресурс]; метод. указания.// Яросл.гос.тех.ун-т. Каф. физвоспитания. сост. В.К.Кожухова.- Ярославль, 2010 (Ярославль, 2012).- Электрон. Текст (16,6 МБ).- (2937).- Режим доступа: R:\ LIBRARYFULLTEXT \2937 Биологические ритмы.- Загл. С титул. Эк-рана.- Имеется печатный аналог.- Библиограф: с. 23 – 24.- Физическое воспитание. ЭР.

3.Биологические ритмы и их учет при занятиях физическими упражнениями : метод .указания./ Яросл. гос. техн. ун- т. Каф. физвоспитания; сост. В.К.Кожухова. – Ярославль, 2010.- 24 с. – (2937).- \Библиограф. С. 23 – 24.- Физическое воспитание.- 00.00. Тираж – 39 экземпляров.

4.Борьба самбо. Упражнения с партнером : метод. указания. Яросл. гос. техн. ун – т. Каф. Физвоспитания.; сост. О.Н.Зайцев.- Ярославль.- 2010.- 24с. ; ил. – (2938). – Библиограф: с. 24.- Физическое воспитание. - Гуманитарное образование.- 00.0. Тираж – 38 экземпляров.

5.Борьба самбо. Упражнения с партнером. [Электронный ресурс]: метод. указания. Яросл.гос. техн. ун – т. Каф.физвоспитания; сост. О.Н.Зайцев.- Ярославль, 2010.- Элек-трон. граф. текст. данные: ил.- (2938).- Режим доступа:\barga\DOC\ ЭИ\ЭУБ\2938.- Загл.с титул.экрана.- Имеется печ. аналог.- Библиограф.:с 24.- Физическое воспитание.- ЭР.

6.Бурухин, С.Ф. Гимнастика в школе ; учеб.пособие / С.Ф.Бурухин ; Яросл. гос.пед. ун – т имени К.Д.Ушинского.- Ярославль, 1996.- 203 с.: ил.- 15.00.- Тираж - 1 экземпляр.

7.Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов ВУЗов./ А.А.Васильков. – Ростов н /Д: Феникс, 2008.- 381с.- (Высш. Образование).- Биб-лиограф. в конце гл. – ШЫИТ 978 – 5 – 222- 14231 - - 8 : 267 40.Тираж – 1 экземпляр.

8.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) – Физическое воспитание.- 00.00. Тираж 10 экземпляров.

9.Естественно – научные основы физического воспитания : метод. рекомендации / Яросл.гос. техн. ун – т. Каф. физвоспитания : сост. В.К.Кожухова. – Ярославль, 2009.- 22с. – (2809).- Библиограф. с.22.- Физическое воспитание.- 00.00. Тираж – 43 экземпляра.

10. 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.-

269с.: ил. – (Высш.проф.образование. Пед.спец.).- Библиография: с.265.- ISBN 5 – 7695 – 2543 – 6: 149 60.Тираж – 1 (ч/з корпус А).

11.Здоровье и здоровый образ жизни : метод. указания по физкультуре для студ. всех спе-циальностей/ сост. В.А.Одров; Яросл. гос. техн. ун – т. Каф. физвоспитания.- Ярославль, 2009.- 32с.- (2786). – Библиограф. С. 32.- Физическое воспитание.- - 00.00. Тираж – 92 экземпляра.

12.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).- Физическое воспитание.- 00.00. Тираж 95 экземпляров.

13.Использование средств и методов физической культуры для профилактики сохранения зрения при работе с компьютером [Электронный ресурс]; метод. рек. по физкультуре для студ. всех спец. / Яросл.гос. техн. ун-т. Каф. Физвоспитания; сост. Г.А.Кузнецова, М.Т.Алексеева, Т.А.Садовникова.- Ярославль, 2011 (Ярославль, 2012).- Элек-трон.граф.текст.данные (17,5 МБ).- (3066).- Режим доступа: R:\LIBRARY\FULLTEXT\3066. Использование средств.- Загл. с титул. Экрана.- Имеется печ. аналог.- Библиограф: с.27.- Физическое воспитание. ЭР

14.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. Г.А.Кузнецова, М.Т. Алексеева, Т.А.Садовникова. – Ярославль, 2011.- 27с.- (3066).- Библиограф. С. 27.- Физическое вос-питание.- 00.00. Тираж – 42 экземпляра.

15.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.

16. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура».- Изд – во КНОРУС.- М.: 2004.- С. 96. WWW/studentlibrary.ru.

17. Лыжная подготовка в ВУЗе [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. В.А.Одров; Яросл. гос. техн. ун-т. Каф. физвоспитания.- Ярославль, 2002 (Ярославль, 2011).- Элек-трон. граф. текст. данные (128 КБ) – (2403).- Режим доступа: R: \ LIBRARYFULLTEXT 2403.Лыжная подготовка.- Загл. с титул. экрана.- Имеется печ. аналог.- Физическое воспитание.- ЭР.

18. Лыжная подготовка в ВУЗе: метод. указания / Яросл.гос. техн. ун – т. Каф. физвоспита-ния; сост.В.А.Одров.- Ярославль, 2002.- 20 с. – (2403).- Библиограф.: с.20.- Физическое воспитание.- 00.00. Тираж – 98 экземпляров.

19. 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.; ил. – Библиограф.; с.237.- 0.70.- Тираж – 1 экземпляр.

20. 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)- Библиограф: с. 83.- Физическое воспитание.- Гуманитарное образование.- ISBN 978 – 5 – 9914 – 0417 – 4: 6069. Тираж - 19 экземпляров.

21. Начальное обучение технике подач, передач и нападающего удара в волейболе: метод указания./ Яросл. гос. техн. ун – т. Каф. физвоспитания; сост.: Е.Б.Лебедева, Ю.Е. Дани-лова.- Ярославль, 2014.- 23 с.: ил. – (3237).- Библиограф. С. 23.- Физическое воспитание.- Гуманитарное образование.- 0. 00 Тираж – 14 экземпляров.

22. Основы борьбы самбо: боевой раздел : метод. указания. / Яросл. гос. техн. ун – т. Каф. физвоспитания; сост.О.Н.Зайцев.- Ярославль, 2001.- 32с. : ил.- (2375).- Библиограф.:с.32.- Физическое воспитание. – 00.00. Тираж – 99 экземпляров.

23. Основы борьбы самбо: борьба лежа: метод. указания. / Яросл.гос. техн. ун – т. Каф. физвоспитания; сост. О.Н.Зайцев, А.Н.Виноградов.- Ярославль, 1999.- 16 с. : ил. – (2261).- Библиограф. с. 16.- Физическое воспитание.- 00.00. Тираж – 98 экземпляров.

24. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: метод. ука-зания. / Яросл.гос. техн. ун – т. Каф. физвоспитания : сост. В.А.Одров.- Ярославль, 2005. – 23с. (2573).- По спросу. – Библиограф. с. 23.- Физическое воспитание.- 00.00. Тираж – 144 экземпляра.

25. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте: монограф./ В.В.Афанасьев (и др.) ; Ярослю гос. пед ун – т им. К.Д.Ушинского: под ред В.в.Афанасьева. – Ярославль : Изд – во ЯГПУ; 2008.- 278 с. – Библиограф.: с. 264 – 278. – ISBN 978 – 5 – 87555 – 398 – 8 : 35.00.Тираж – 2 экземпляра.

26. 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).- Физическое воспитание.- 00.00.Тираж – 10 экземпляров.

27. Основы спортивного бадминтона: метод. указания. / сост. А.П. Пакин; Яросл. гос. техн. ун – т. Каф. Физвоспитания.- Ярославль, 2004.- 27с.; ил.- (2521). – Физическое воспитание.- 00.00. Тираж – 41 экземпляр.

28. Основы спортивного бадминтона [Электронный ресурс]: метод. указания /сост. А.П.Пакин; Яросл.гос. техн.ун-т. Каф.физвоспитания.- Ярославль, 2004 (Ярославль, 2012).- Электрон. граф. текстовые данные (17,1 МБ); ил. – (2521).- Режим доступа: R: LIBRARYFULLTEXT 2521. Основы спортивного. – Загл. с титул.экрана.- Имеется печ. аналог.- Физическое воспитание.- ЭР.

29. Профессиональная направленность самостоятельных занятий студентов легкоатлети-ческими упражнениями : метод. указания / сост. А.П. Пакин, Г.М. Фарбман ; Яросл. гос. техн. ун – т. – Ярославль, 1997. – 35 с. – (2134).- Физическое воспитание.- Гуманитарное образование.- 00.00. — Тираж 10 экземпляров.

30. 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).- Библиография: с.43.- Физическое воспитание.- Гуманитарное образование.- 00.00. Тираж – 10 экземпляров.

31. Развитие качества быстроты на занятиях легкой атлетикой: метод. указания / Яросл. политехн. ин –т. Каф. физ.воспитания.; сост. Г.М.Фарбман.- Ярославль, 1992.- 9 с.- (1555).- Библиограф: с.9 – Физическое воспитание.- 00.00.- Тираж – 16 экземпляров.

32. Развитие силовых способностей студентов на занятиях по физической культуре: метод. указания по физкультуре для студ. всех спец. /Яросл.гос. техн. ун-т . Каф. Физвоспитания: сост. Р.В.Стружко, В.А.Одров.- Ярославль, 2011.- 23с.: ил.- (3030).- Библиограф: с. 23.- Физическое воспитание.- 00.00.

33. Развитие силовых способностей студентов на занятиях по физической культуре [Элек-тронный ресурс]: метод. указания по физической культуре для студ. всех специальностей / Яросл. Гос. Техн. Ун-т. Каф. Физвоспитания; сост. Р.В.Стружко, В.А.Одров.- Ярославль, 2011 (Ярославль, 2012).- Электрон.граф. текст. данные (11,4 МБ); ил. – (3030).- Режим доступа; R: LIBRARYFULLTEXT\3030 Развитие силовых .- Загл. с титул. экрана.- Име-ется печ. аналог.- Библиограф.:с. 23.- Физическое воспитание.- ЭР

34. Ритмическая гимнастика в ВУЗе: метод. рекомендации. /Яросл.гос. техн.ун – т. Каф. физвоспитания: сост. Н.В. Бабулевич и В.К.Кожухова.– Ярославль, 2006.- 40 с. (2006).- Физическое воспитание – 00.00. Тираж – 44 экземпляра.

35. Сакун, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в ВУЗе: учебное пособие для студ. ВУЗов / Э.И.Сакун. – М.: Дашков и К0 , 2008.- 205 с.- : ил. – Библиограф. в конце гл.- ISBN 978 – 5 – 91131 – 649 – 5:110.00.Тираж – 1 экземп-ляр.

36. 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).- Библиограф. С. 35.- Прил. С. 33 – 34.- Физическое воспитание.- Гуманитар-ное образование.- 00.00.- Тираж – 10 экземпляров.

37. Самбо : метод. указания для групп специализации и сборных команд [Электронный ресурс] // Яросл. Гос. техн. ун – т. Каф. Физвоспитания; сост. О.Н.Зайцев, С.М. Воронин.- Электрон.граф. текст. данные (734 МБ).- Ярославль, 2013 - 35 с.: ил. – (3207).- Режим доступа: \\ bargaDOC \ ЭИ\ ЭУМ\ 3207.- Библиограф: 35 с.- Прил.: с. 33- 34.- Физическое воспитание.- Гуманитарное образование.- ЭР.

38. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями : метод указания по физкультуре для студ. всех спец./ Яросл. гос. техн.ун-т. Каф. физвоспитания, сост. В.А.Одров.- Ярославль, 2014.- 28 с. : ил.- (3344).- Библиограф: с. 26.- Физическое воспитание.- Гуманитарное образование.- 00.00. Тираж – 49 экземпляров.

39. Самоконтроль при занятиях физической культурой в вузе : метод. указания / Яросл. гос. техн. ун – т. Каф. физвоспитания: сост. Г.М. Фарбман.- Ярославль, 1991.- 12с.- ил. – (1546)- Физическое воспитание. – 002. – Тираж - 5 экземпляров.

40. 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).- Физическое воспитание.- Гуманитарное образование.- 21.00. Тираж - 15 экземпляров.

41. Физическая культура: учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников [и др.] – 7 – е изд. испр. – М.: Академия, 2008.- 174с. ; ил.- (сред. проф. образование).- Библиография.- с.171.- ISBN 978 – 5 – 7695 – 4829 - 1 : 81.18. Тираж – 1 экземпляр (ч/з А).

42. Физическая культура студента: учебник для вузов. / под. Ред. В.И.Ильинича .- М.: Гар-дарики, 1999.- 447с.; ил.- ISBN 5 – 8297 – 0010 – 7 : 5600. Тираж – 3 экземпляра.

43. 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).- Физическое воспитание.- Гуманитарное образование. – 00.00. Тираж – 7 экземпляров.

44. Физические упражнения в режиме дня студентов : метод. указания. / сост. А.П.Пакин ; Яросл. гос. техн. ун – т.: Каф. физ воспитания.- Ярославль, 1999.- 31с. – (2227).- Физическое воспитание. – 00.00.Тираж – 96 экземпляров.

45. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. ВУЗов физ.культуры. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- 4-е изд., стер.- М.: Академия, 2007.- 143с.: ил.- (высш. проф.образование. Пед.спец.)- Библиограф. с.141.- ISBN 978 – 5 – 7695 – 4311 – 1 : 115.50. Тираж – 1 экземпляр (ч/з А).

46. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. и преподавателей высш. и средн. учеб. Заведений физ.культуры. /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – 5-е изд. Стер. – М.: Академия, 2007.- 479с.:ил. – (Высш.проф.образование. Пед.спец.)- Библиограф.: с. 472 – 473.- ISBN 978 – 5 – 7695 – 391 – 8:214 -50

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

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заведующий кафедрой

  
(подпись) Л.А. Арфишкова  
(И.О. Фамилия)  
« 20 » апреля 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: **26.03.02 «Кораблестроение, океанотехника и систе-  
мотехника объектов морской инфраструктуры»**

Направленность (профиль) программы: **Технология производства судов и су-  
дового оборудования**

Квалификация (степень): **бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Авторы / разработчики ФОСД:

и. преподаватель В.А. А.В. Касова  
(должность) (подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании кафедры физического воспитания

20 апреля 2022 года, протокол № 4.

Рег. код рабочей программы 7867

Рег. код ФОСД 6900

Отдел контроля и мониторинга учебного процесса ЯГТУ

Земля К.Г. Земля  
(подпись) (расшифровка подписи)

Ярославль 2022 г.

## 1 Общие сведения о дисциплине

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

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

### 1.2 Перечень разделов (тем) дисциплины

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины
1	<b>Лекции</b>
2	<b>Практические занятия</b>

### 1.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
<i>УК — 6</i>	Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.	<i>ИУК – 6.1</i> Основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. <i>ИУК – 6.2</i> Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории. <i>ИУК – 6.3</i> Владеет спосо-	+	+

Шифр компетенции по ФГОС (матрице компетенций)	Содержание компетенции	Индикаторы (шифр, содержание)	Номер раздела или темы	
			1	2
		бами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.		
<i>УК — 7</i>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><i>ИУК – 7.1</i> Виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни и стиля жизни.</p> <p><i>ИУК – 7.2</i> 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.</p> <p><i>ИУК – 7.3</i> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	+	+

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	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
<b>Компетенция УК-6</b>													
1				+	+								
2				+									
<b>Компетенция УК-7</b>													
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

#### Вопросы

#### для собеседования / контрольных работ / защиты лабораторных и практических работ / самостоятельной (домашней) работы

для студентов по теоретическому разделу предмета «Физическая культура и спорт»

**Компетенция УК — 6** - Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни

#### Индикатор компетенции:

ИУК – 6.1 - Основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда;

ИУК – 6.2 - Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории;

ИУК – 6.3 Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

#### 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 по-

- яснения (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.

**Компетенция** УК-7 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Индикатор компетенции:**

ИУК – 7.1. Виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни и стиля жизни.

ИУК – 7.2. 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.

ИУК – 7.3. Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

### **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 дея-

- тельности (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.

## **П Е Р Е Ч Е Н Ь**

контрольных упражнений для оценки физической подготовленности по семестрам

1 курс

1 семестр

### **Ж Е Н Щ И Н Ы**

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.

### **М У Ж Ч И Н Ы**

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

## 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 выполняется: руки хватом сверху.
4.Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол. раз).	50	44	40	30	20	Упражнение выполняется: туло - вице прямое с касанием грудью скамейки.
5.Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215	
6.Бег на лыжах 5 км (минуты и секунды).	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30	или 10км б/вр.
7.Плавание 50 м (минуты и секунды).	0.48	1.03	Без учета времени			Плавание: 25-метровый бассейн.

## 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. сек.)	10-15	10-50	11-15	11-50	12-15	Проводится на стадионе.
3.Плавание 50 м	1,14	1,29	Без учета времени			Плавание: 25-метровый бассейн
4.Сгибание и выпрямление рук в упоре на гимнастической скамейке.	14	12	10	8	4	Упражнение выполняется: туловище прямое с касанием грудью скамейки.
5.Поднимание туловища (сид) и опускание из положения лежа на спине (кол.раз)	60	50	40	30	20	Упражнение выполняется: из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (без учета времени).
6.Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150	
7.Бег на лыжах 3 км (мин.сек.)	18.00	18.30	19.30	20.00	5 км б/вр. 21.00	

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

Специальное медицинское отделение

Виды упражнений	Ю Н О Ш И					Д Е В У Ш К И				
	Б А Л Л Ы					Б А Л Л Ы				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек)	13,8	14,2	14,8	15,0	15,5	16,5	16,8	17,5	18,5	19,3
Бег 3000м.	Без учета времени									
Бег 2000м.						Без учета времени				
Подтягивание на перекладине (кол. раз).	10	8	6	4	2					
Поднимание и опускание туловища (кол. раз).						50	40	30	20	10
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол. раз).	44	40	36	28	20	12	10	8	6	4
Прыжок в длину с места(см).	240	230	220	210	200	180	170	160	150	140
Плавание.	50 м - Без учета времени					50 м - Без учета времени				
Бег на лыжах: 5км - юноши,	Без учета времени									
3км-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.Заболевание глаз (миопия) 6 диоптрий.
- 2.Заболевание 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 материалы<sup>1</sup>

#### 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, приходиться к определенным умозак-

---

<sup>1</sup>Раздел 3 ФОСД заполняется преподавателем самостоятельно с использованием рекомендаций настоящего приложения

лучениям. 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 контро-ля	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).  Вопросы для контрольных работ  Вопросы для самостоятельной (домашней) работы		Оценочные материалы для выполнения и защиты <b>расчетно-графической работы</b> (реферата, эссе), <b>контрольных работ</b> для заочной формы обучения  Контрольные задания (задачи) для <b>практических работ и лабораторных</b>  Контрольные задачи для <b>самостоятельной (домашней) работы</b>	Контрольные задания для <b>курсовой работы</b> (проекта)  Оценочные материалы для <b>индивидуальных (групповых) творческих работ</b> .  <b>Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез, оценку</b>		
Итоговый контроль по дисциплине	Вопросы для экзамена или зачета по дисциплине Вопросы для защиты курсовой работы (проекта)		Контрольные задания (задачи) для <b>экзамена или зачета</b>	<b>Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез, оценку</b> (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.