

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

дисциплины

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(волейбол)

Направление подготовки: **54.03.01 «Дизайн»**

Направленность (профиль) программы: **«Промышленный дизайн»**

Квалификация (степень): **бакалавр**

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

1.1 Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи дисциплины:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Знание научно – практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. 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.
4. 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	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	знать	<i>ИУК – 7.1.</i> Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	
	полноценной социальной и профессиональной деятельности		особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
		уметь	<i>ИУК – 7.2.</i> Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		владеть	<i>ИУК – 7.3.</i> Нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Безопасность жизнедеятельности	УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	знать	<i>УК-8.1</i> Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)
		уметь	<i>УК — 8.2</i> Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности
		владеть	<i>УК — 8.3</i> Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	
			предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций

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 разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам аудиторных занятий

Номер Раздела	Наименование разделов дисциплины	Трудоемкость, час		
		Лекции	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
	Семестр 1			
1	Физическая культура в социальной и профессиональной подготовке	6		
4	Организационное занятие		2	
5	Общая, специальная физическая подготовка		12	
6	Техника игры в волейбол		20	
5	Тактика игры в волейбол		10	
8	Соревновательная подготовка		10	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 1	6	58	64
	Семестр 3			
2	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	4		
5	Общая, специальная физическая подготовка		8	
6	Техника игры в волейбол		26	
5	Тактика игры в волейбол		10	
10	Основы судейства		6	
8	Соревновательная подготовка		6	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 3	4	60	64
	Семестр 4			
5	Общая, специальная физическая подготовка		14	
6	Техника игры в волейбол		28	
5	Тактика игры в волейбол		12	
8	Соревновательная подготовка		6	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 4		64	64

Номер Раздела	Наименование разделов дисциплины	Трудоемкость, час		
		Лекции	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
	Семестр 5			
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	2		
5	Общая, специальная физическая подготовка		12	
6	Техника игры в волейбол		26	
7	Тактика игры в волейбол		10	
10	Основы судейства		4	
8	Соревновательная подготовка		6	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 5	2	62	64
	Семестр 6			
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	2		
5	Общая, специальная физическая подготовка		12	
6	Техника игры в волейбол		26	
7	Тактика игры в волейбол		10	
8	Соревновательная подготовка		10	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 6	2	62	64
	Итого	14	306	320

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

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(волейбол)

Направление подготовки: **54.03.01 «Дизайн»**

Направленность (профиль) программы: **«Промышленный дизайн»**

Квалификация (степень): **бакалавр**

Блок программы (модуль): **Дисциплины (модули)**

Часть программы: **элективные дисциплины**

Форма обучения: **очная**

Семестры: **1, 3, 4, 5, 6**

Институт (обеспечивающий): _____

Кафедра: **«Физического воспитания»**

Институт (выпускающий): **Архитектуры и дизайна**

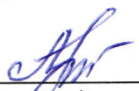
Ярославль 2022 г.

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 54.03.01 СПД-Б-2022)

Программу разработали преподаватели кафедры:

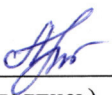
К.э.н., доцент:


(подпись)

Л.А.Андрянова
(расшифровка подписи)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «23» 08 2022 года, протокол № 1.

Заведующий кафедрой «Физическое воспитание»


(подпись)

Л.А.Андрянова
(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО:

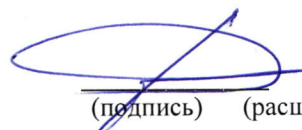
Заведующий выпускающей кафедрой


(подпись)

Н.Н.Кудряшов
(расшифровка подписи)

"30" 08 2022 г.

Директор института архитектуры и дизайна


(подпись)

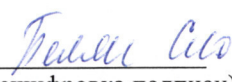
С.А. Буров
(расшифровка подписи)

"30" 08 2022 г.

Регистрационный код программы 10619

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.

Задачи дисциплины:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно – практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. 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;
4. 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	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать	<i>ИУК – 7.1.</i> Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
		уметь	<i>ИУК – 7.2.</i> Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	
			работоспособности
		владеть	ИУК – 7.3. Нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Безопасность жизнедеятельности	УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	знать	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)
		уметь	УК — 8.2 Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности
		владеть	УК — 8.3 Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций

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 дисциплины в первом семестре, видам занятий и формам контроля

Общие сведения				Форма контроля				Контактная работа с преподавателем, час.				Самостоятельная работа, час			
Курс	Семестр	ЗЕТ (зачетные единицы)	Всего часов (недель для практики)	Экзамен	Зачет	Курсовой проект	Курсовая работа	РЗ, РГР, реф., контр. работа.	Всего контактной работы.	Индивидуальная работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации.	аудиторная работа			
												Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия
1	1				+				66	2		64	6	58	
2	3				+				66	2		64	4	60	
2	4				+				66	2		64		64	
3	5				+				66	2		64	2	62	
3	6				+				66	2		64	2	62	
Итого:									330	10		330	14	306	

2.2 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам аудиторных занятий

Номер Раздела	Наименование разделов дисциплины	Трудоемкость, час		
		Лекции	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
	Семестр 1			
1	Физическая культура в социальной и профессиональной подготовке	6		
4	Организационное занятие		2	
5	Общая, специальная физическая подготовка		12	

Номер Раздела	Наименование разделов дисциплины	Трудоемкость, час		
		Лекции	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
6	Техника игры в волейбол		20	
5	Тактика игры в волейбол		10	
8	Соревновательная подготовка		10	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 1	6	58	64
	Семестр 3			
2	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	4		
5	Общая, специальная физическая подготовка		8	
6	Техника игры в волейбол		26	
5	Тактика игры в волейбол		10	
10	Основы судейства		6	
8	Соревновательная подготовка		6	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 3	4	60	64
	Семестр 4			
5	Общая, специальная физическая подготовка		14	
6	Техника игры в волейбол		28	
5	Тактика игры в волейбол		12	
8	Соревновательная подготовка		6	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 4		64	64
	Семестр 5			
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	2		
5	Общая, специальная физическая подготовка		12	
6	Техника игры в волейбол		26	
7	Тактика игры в волейбол		10	
10	Основы судейства		4	
8	Соревновательная подготовка		6	

Номер Раздела	Наименование разделов дисциплины	Трудоемкость, час		
		Лекции	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 5	2	62	64
	Семестр 6			
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	2		
5	Общая, специальная физическая подготовка		12	
6	Техника игры в волейбол		26	
7	Тактика игры в волейбол		10	
8	Соревновательная подготовка		10	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 6	2	62	64
	Итого	14	306	320

2.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенцией

Шифр компетенции по ФГОС/ матрице компетенций	Содержание компетенции	Номер раздела или темы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УК – 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УК – 8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2.4 Содержание лекционных занятий

Номер раздела и темы	Содержание	Трудоемкость, час
	Семестр 1	
1	Физическая культура в социальной и профессиональной подготовке	6
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
1.2	Социально – биологические основы физической культуры	2
1.3	Основные свойства и функции организма	2
	Всего в семестре 1	6
	Семестр 3	
2	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	4
2.1	Врачебный контроль. Педагогический контроль	2
2.2	Самоконтроль. Функциональные пробы	2
	Всего в семестре 3	4
	Семестр 5	
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	2
3.1	Массовый спорт. Спорт высших достижений	2
	Всего в семестре 5	2
	Семестр 6	
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	2
3.2	Студенческий спорт, его организационные особенности	2
	Всего в семестре 6	2
	Итого	14

2.5 Содержание лабораторного практикума - учебным планом не предусмотрено.

2.6 Содержание практических занятий

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	Семестр 1	
4	Организационное занятие	2
4.1	Ознакомление с кафедрой физического воспитания, правилами и требованиями на занятиях по физической культуре. Прохождение медицинского осмотра.	1
4.2	Распределение студентов по группам	1
5	Общая, специальная физическая подготовка.	12
5.1	Развитие скоростных способностей. Легкая атлетика. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. Ускорения, бег 60, 100 м.	4
5.2	Развитие силовых способностей. Прыжки, подтягивания, сгибание и разгибания рук из упора лежа.	4
5.3	Развитие выносливости. Легкая атлетика. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. Кроссовый бег, бег 3 000 м.	4
6	Техника игры в волейбол.	20
6.1	Действия без мяча в нападении и защите. Стойки и перемещения. Прыжки на месте и после перемещений. Сочетание перемещений, остановок и прыжков.	6
6.2	Техника нападения. Действия с мячом. - Поддачи мяча: верхняя прямая подача в заданную зону (правую и левую, дальнюю и ближнюю половину площадки). - Нападающие удары: прямой удар по ходу из зон 4,3,2 (с высоких и средних передач). Из зон 4 и 2 с передач из глубины площадки.	8
6.3	Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча: -Снизу двумя руками нападающего удара (стоя на тумбе); -Снизу двумя руками от передачи в прыжке (через сетку); от сетки. -Блокирование: одиночное – ударов из зон 4,3,2 по диагонали с высоких и низких передач.	6
7	Тактика игры в волейбол.	10
7.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия:	6

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	- Выбор места: для выполнения второй передачи (у сетки и из глубины площадки); для нападающего удара. Действия с мячом: - Поддачи на игрока, слабо владеющим приемом. - Вторая передача: из зоны 2 игрокам в зоны 3,4 (чередование). - Вторая передача из зоны 3 игрокам зоны 2 и 4 (чередование). - Вторая передача сильнейшему нападающему на линии. Групповые действия: - Взаимодействия игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приеме подач для второй передачи, при приеме передач для нападающего удара). Командные действия: - Система игры со второй передачи через игрока передней линии (после приема верхних подач). - Вторая передача через игрока зоны 2.	
7.2	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места - При приеме верхней прямой подачи. - При блокировании. - При страховке партнера, принимающего мяч (после подачи, нападающего удара, блокирующих, нападающих) Действия с мячом: - Выбор способа приема мяча при игре в защите и на страховке. - Зонное блокирование. Групповые действия: - Взаимодействия игроков задней линии при приеме мяча от подач, нападающих ударов. - Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 2 и 4 с блокирующими игроками из зоны 3. - Игроков зон 5 и 1 с игроками зон 4 и 2 (соответственно при приеме мяча от нападающих ударов). Командные действия: - Расположение игроков при приеме подач, при второй передаче через игрока зоны 2.	4

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	- Система игры «углом назад» с применением групповых действий.	
8	Соревновательная подготовка.	10
8.1	Интегральная подготовка. Учебные игры по упрощенным правилам. Участие в соревнованиях в вузе. Участие в соревнованиях всех уровней.	10
9	Контрольные испытания.	4
9.1	Передача мяча снизу в парах на расстоянии 3-4 м, 30 раз. Подача мяча из-за лицевой линии в любую зону площадки, 9 попаданий из 10 попыток	2
9.2	Нормативы по физической подготовке.	2
	Всего в семестре 1:	58
	Семестр 3	
5	Общая, специальная физическая подготовка.	8
5.1	Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег с ускорением, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег на месте с максимальной частотой шагов; челночный бег(3х9; 5х6; 9-3-3-6); бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорения с дополнительным отягощением и доставкой мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставкой ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча стенку с максимальным темпом при прыжках в полуприседе; рывки на 3-5м, после кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличением объемов рывковых действий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабатываются студентами самостоятельно на основе учебного материала).	2
5.2	Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360	2

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	градусов; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; прыжки через укороченную скакалку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; многоскоки; напрыгивание на тумбу и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперед); броски набивного мяча (1 – 3 кг) из разных исходных положений и различной траекторией полёта мяча; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении); индивидуальная подготовка (разрабатываются студентами на основе учебного материала самостоятельно).	
5.3	Развитие выносливости. Полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков); игра в волейбол с дополнительным отягощением на ноги.	2
5.4	Развитие координации. Двойные и тройные кувырки вперед и назад; группировке в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировку из положения сидя, упора присев; передача мяча над собой на месте с передвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены, от	2

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе в чередовании с различными исходными положениями).	
6	Техника игры в волейбол.	26
6.1	Техника нападения. Перемещения и стойки: чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, имитацией приемов игры в нападении и защите. Передача мяча: Сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки стоя лицом и спиной в направлении передач и для нападающего удара. Сверху двумя руками в прыжке: вперед-вверх параллельно к сетке и через сетку на точность, вверх-назад из зоны 3 в зону 2 Подачи мяча: Верхняя прямая на точность. Нападающий удар: Прямой по ходу из зон 4 и 2 с высоких и средних по высоте и длинных по расстоянию передач. С переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 4. Техника защиты. Прием мяча: Сверху двумя руками в опорном положении: от подачи, передачи в прыжке, нападающего удара с тумбы, мяча отраженного от сетки. Снизу двумя руками в опорном положении: от подачи, передачи в прыжке, нападающего удара, от сетки. Снизу одной рукой (правой, левой) в опорном положении: от подачи, передачи в прыжке, нападающего удара, от сетки.	26
7	Тактика игры в волейбол.	10
7.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия: Действия с мячом: верхняя прямая подача между игроками «вразрез». Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) в прыжке.	10

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	Групповые действия: Первая передача в зону 3, игрок зоны 4 имитирует нападающий удар, вторая передача в зону 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар. Игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач. Командные действия: Игра в нападении со 2 передачи игрокам передней линии (зон 3 и 2) – вторые передачи за голову из зон 4 и 2 – имитация нападающего удара в зоне 3. Прием подачи первая передача в зону 4, вторая в зоны 3 и 2. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: При приеме мяча от подач различными способами и при условии чередования подач в дальние и ближние зоны. Действия с мячом: Выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения. Выбор способа приема различных способов подач в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны. Групповые действия: Страховка блокирующего и нападающего игроком зоны 5, 1. Командные действия: Расположение игроков при приеме подач различными способами, вторую передачу выполняет игрок зон 3,2 (чередование).	
10	Основы судейства.	6
10.1	Обязанности второго судьи, секретаря, судейство игр в соответствии с правилами волейбола.	6
8	Соревновательная подготовка.	6
8.1	Интегральная подготовка. Участие в соревнованиях.	6
9	Контрольные испытания.	4
	1. Передача мяча сверху стоя на месте над собой в кругу d-1,5-2м, 15 раз. 2. Передача мяча снизу стоя на месте над собой в кругу d-1,5-2м, 15 раз. 3. Передача мяча сверху в парах через сетку на расстоянии 6-7 м, 30 раз.	4

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	4. Нормативы по физической подготовке.	
	Всего в семестре 3:	58
	Семестр 4	
5	Общая, специальная физическая подготовка.	14
5.1	Легкая атлетика. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. Ускорения, бег 60, 100 м.	6
5.2	Развитие силовых способностей. Прыжки, подтягивания, сгибание и разгибания рук из упора лежа.	4
5.3	Развитие выносливости. Легкая атлетика. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. Кроссовый бег, бег 3 000 м.	4
6	Техника игры в волейбол.	28
6.1	Техника нападения. Перемещения и стойки: чередование способов перемещений, изменение направлений и способа на максимальной скорости с остановками, имитацией приемов игры в нападении и защите. Передача мяча: Сверху двумя руками из глубины площадки, у сетки стоя лицом и спиной в направлении передач и для нападающего удара. Сверху двумя руками в прыжке: вперед-вверх параллельно к сетке и через сетку на точность, вверх-назад из зоны 3 в зону 2. Подачи мяча: Верхняя прямая на точность. Нападающий удар: Прямой по ходу из зон 4 и 2 с высоких и средних по высоте и длинных по расстоянию передач. С переводом вправо с поворотом туловища вправо из зоны 4.	14
6.2	Техника защиты. Прием мяча: Чередование способов в приеме мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Блокирование: Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зоны 4,3,2.	14

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	Групповое блокирование нападающего удара (вдвоем) по диагонали с высоких и средних передач в зоны 4 и 2. Блокирование ударов с переводом в зоны 4,3,2.	
7	Тактика игры в волейбол.	12
7.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия: Действия с мячом: Имитация прямого нападающего удара и передача в прыжке параллельно сетке. Чередование способов нападающих ударов: прямой, с переводом. Групповые действия: Первая передача в зону 2, вторая на удар в зоны 3 и 4, игрок зоны 3 имитирует нападающий удар. Игрока зоны 2 с игроком зон 3 и 4 в условиях длинных первых передач. Командные действия: Прием подачи первая передача в зону 4, вторая в зоны 3 и 2. Первая передача на удар, когда мяч послан противником без нападающего удара.	6
7.2	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: При приеме мяча снизу от нападающих ударов, обманных передач через сетку (чередование), в прыжке и на страховке. Действия с мячом: Выбор способа перемещения и приема мяча при чередовании нападающих ударов и обманных действий. Групповые действия: Страховка игроком зоны 6 при системе «углом назад». Командные действия: Игра в защите, когда игроки зон 5 и 1 осуществляют страховку блокирующего в зоне нападения. Переключение от защитных действий к нападающим со второй передачи через игрока передней линии.	6
8	Соревновательная подготовка.	6
8.1	Интегральная подготовка. Учебные игры. Участие в соревнованиях в вузе. Участие в соревнованиях всех	6

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	уровней.	
9	Контрольные испытания.	4
9.1	1. Передача мяча сверху в парах через сетку на расстоянии 6-7 м, 30 раз. 2. Подача по зонам 1,6,5 по 3 попадания из 10 попыток. 3. Нормативы по физической подготовке.	4
	Всего в семестре 4:	64
	Семестр 5	
5	Общая, специальная физическая подготовка.	12
5.1	Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег с ускорением, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег на месте с максимальной частотой шагов; челночный бег(3х9; 5х6; 9-3-3-6); бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью; ускорения с дополнительным отягощением и доставанием мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча стенку с максимальным темпом при прыжках в полуприседе; рывки на 3-5м, после кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличением объемов рывковых действий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабатываются студентами самостоятельно на основе учебного материала).	4
5.2	Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; прыжки через укороченную скакалку; прыжки со скакалкой на месте и передвижением; прыжки в полуприседе с передачей	4

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	мяча над собой, в парах, с продвижением; многоскоки; напрыгивание на тумбу и спрыгивание с последующим ускорением, прыжками в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперед); броски набивного мяча (1 – 3 кг) из разных исходных положений и различной траекторией полёта мяча; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении); индивидуальная подготовка (разрабатываются студентами на основе учебного материала самостоятельно).	
5.3	Развитие выносливости. Полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; из виса на низкой перекладине сгибание рук в максимальном темпе; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом отдыха; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; волейбол по правилам с увеличенным временем игры (с постоянной заменой уставших игроков); игра в волейбол с дополнительным отягощением на ноги.	2
5.4	Развитие координации. Двойные и тройные кувырки вперед и назад; группировке в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировку из положения сидя, упора присев; передача мяча над собой на месте с передвижением вперед и назад по ограниченной площадке; передача мяча сверху двумя руками в стену с изменением высоты передачи (стоя на месте и в сочетании с перемещениями); прыжки с подкидного мостика с имитацией удара и блока; прыжки по разметкам с различной амплитудой движения; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены, от пола (упражнение выполняется в максимально возможном темпе в чередовании с различными исходными положениями).	2

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
6	Техника игры в волейбол.	26
6.1	Техника нападения. Перемещения: сочетание перемещений, прыжков с техническими приемами в нападении и защите по заданию. Передачи мяча: Сверху двумя руками: различные по высоте и расстоянию (сочетание) на месте, после перемещения и остановки, спиной по направлению после перемещения у сетки и из глубины площадки (4-6 м), в прыжке после имитации нападающего удара в зону 2-3, 3-2. Сверху и снизу двумя руками на точность. Подачи мяча: Верхняя прямая подача в зонах 1-2, 4-5. Планирующая подача в пределах площадки. Нападающие удары: Прямой нападающий удар (по ходу) из зон 4,3,2 с низких и коротких передач. Имитация нападающего удара в замахе и передаче через сетку двумя руками в прыжке.	14
6.2	Техника защиты. Перемещения: сочетание способов перемещений с блокированием. Прием мяча: Снизу одной рукой (правой, левой), попеременно в опорном положении от нападающих ударов, на страховке. Поочередно правой, левой у сетки и от сетки после перемещений. Блокирование: Одиночное – прямых и с переводом нападающих ударов, выполняемых в двух известных направлениях из зон 4,3,2.	12
7	Тактика игры в волейбол.	10
7.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия: Чередование подач на силу, нацеленных. Подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии - различные по высоте и расстоянию.	6

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	Групповые действия: Нападающий удар из зон 4,3,2 со вторых передач игрока, выходящего с задней линии из зоны 1. Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (в условиях чередования различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передач). Игроков зон 2 и 4 с игроками зоны 3 (при первой передаче на удар из глубины площадки). Командные действия: Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая в зону 4 и 2 стоя лицом и спиной к ним (в условиях чередования подач в дальние и ближние зоны, различных по характеру передач). Система игры с первой передачи из зон 4,2 (в доигровке).	
7.2	Тактика защиты. Индивидуальные действия: Выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование сильнейшего нападающего. Групповые действия: Взаимодействия игроков задней линии: страховка игроков при приеме мяча в пределах площадки и выходящих мячей после приема, за ее границы. Командные действия: Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема мяча игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, игрок зоны 3 идет в нападение в зону 2, чередование передач в зонах 4 и 2. То же. Но в зонах 4 и 3. Расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 (из-за игрока).	4
10	Основы судейства.	4
10.1	Обязанности судей, судейство игр в соответствии с правилами волейбола	4
8	Соревновательная подготовка.	6
8.1	Интегральная подготовка. Учебные игры. Участие в соревнованиях в вузе. Участие в соревнованиях всех	6

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	уровней.	
9	Контрольные испытания.	4
9.1	1. Передача мяча в парах через сетку сверху над собой – сверху партнеру на расстоянии 6-7 м, 30 раз. 2. Передача мяча в парах через сетку снизу над собой – снизу партнеру на расстоянии 6-7 м, 30 раз. 3. Передача мяча в парах через сетку снизу над собой – сверху партнеру на расстоянии 6-7 м, 30 раз. 4. Нормативы по физической подготовке.	4
	Всего в семестре 5:	62
	Семестр 6	
5	Общая физическая подготовка.	12
5.1	Легкая атлетика. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. Ускорения, бег 60, 100 м.	4
5.2	Развитие силовых способностей. Прыжки, подтягивания, сгибание и разгибания рук из упора лежа	4
5.3	Развитие выносливости. Легкая атлетика. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. Кроссовый бег, бег 3 000 м.	4
6	Техника игры в волейбол.	26
6.1	Техника нападения. Перемещения: сочетание перемещений, прыжков с техническими приемами в нападении и защите по заданию. Передачи мяча: Для связующих: сверху двумя руками лицом и спиной по направлению в пределах зоны нападения при различном характере первых передач, с задней линии. Сверху двумя руками с отвлекающими действиями (движением рук, поворотом головы) Сверху и снизу двумя руками на точность. Подачи мяча: Планирующая подача в пределах площадки. Чередование верхних подач на силу и точность. Нападающие удары: Нападающие удары при противодействии блокирующих. Нападающий удар с переводом вправо из зон 2,3,4.	16

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
6.2	Техника защиты. Перемещения: сочетание способов перемещений с блокированием. Прием мяча: Поочередно правой, левой у сетки и от сетки после перемещений. Блокирование: Групповое (вдвоем)– с высоких, средних, низких передач с задней линии.	10
7	Тактика игры в волейбол	10
7.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия: Чередование подач на силу, нацеленных. Имитация передачи назад и вперед. Нападающий удар через слабого (низкорослого) блокирующего. Групповые действия: Игроков зон 5 и 6 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Игроков зон 4,3,2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче). Игрока, выходящего из зоны 1 (при второй передаче средней по высоте) с игроками зон 4,3,2. Командные действия: Система игры с первой передачи из зон 4,2 (в доигровке). Прием подачи и первая передача игроку зоны 1, выходящему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (зоны 3 и 4) и спиной (3 и 2).	6
7.2	Тактика защиты. Индивидуальные действия: Выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные мячи». Групповые действия: Взаимодействия игроков передней и задней линий: а) игрока зоны 6 с блокирующими в рамках системы «углом назад»; б) игрока зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) игроков зон 5 и 1 с блокирующими.	4

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	Командные действия: Расположение игроков при приеме подачи, когда игрок зоны 2 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2. После приема мяча игрок зоны 2 идет на вторую передачу в зону 3, игрок зоны 3 идет в нападение в зону 2, чередование передач в зонах 4 и 2. То же. Но в зонах 4 и 3. Расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 (из-за игрока).	
8	Соревновательная подготовка.	10
8.1	Интегральная подготовка. Учебные игры. Участие в соревнованиях в вузе. Участие в соревнованиях всех уровней.	10
9	Контрольные испытания.	4
9.1	1. Подача мяча по зонам 1,6,5 по 3 попадания из 10 попыток. 2. Нападающий удар из зоны 4, 9 попаданий в площадку из 10 попыток. 3. Нормативы по физической подготовке.	4
	Семестр 6	62
	Итого:	306

2.7 Содержание текущей самостоятельной работы - учебным планом не предусмотрено.

3 Технологическое и учебно – методическое обеспечение дисциплины

3.1 Структурная матрица используемого технологического и учебно – методического обеспечения

Но мер раз дел а дис цип лин ы	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	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 лекции	Электронные копии						
1									+	+													+		учебных пособий	методических указаний	задачников	контрольных заданий	справочной литературы	других электронных ресурсов
2									+	+													+		+	+				
3									+	+													+		+	+				
4									+	+													+		+	+				
5									+	+													+		+	+				
6									+	+													+		+	+				
7									+	+													+		+	+				
8									+	+													+		+	+				
9									+	+													+		+	+				
10									+	+													+		+	+				

4 Оценочные средства контроля освоения компетенций

4.1 Структурная матрица оценочных средств по дисциплине

Виды и формы контроля, оценочные средства по дисциплине.	Шифр компетенции по ФГОС ВО/ матрице компетенций УК - 7	Шифр компетенции по ФГОС ВО/ матрице компетенций УК - 8
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		

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 главном корпусе (или «Г»).</u>	Штанги с дисками, гантели и гири разных весов, тренажеры для развития различных групп мышц.

Номер	Наименование и местоположение оборудованных учебных аудиторий, лабораторий.	Укрупненный перечень оборудования и технических средств обучения
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; - медболы, гантели, круговые амортизаторы
3	<u>Спортивный корпус:</u> -зал для игры в настольный теннис:	- 10 теннисных столов; - 12 пар ракеток для игры в настольный теннис;
	- зал для занятий баскетболом:	- 6 колец для выполнения бросков; - 15 баскетбольных мячей; - разметка для игры в баскет - бол и волейбол;
	- зал для занятий волейболом:	- стационарная волейбольная сетка; - 15 мячей для игры в волей - бол; - 2 баскетбольных кольца; - разметка для игры в волей - бол; - 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;

Номер	Наименование и местоположение оборудованных учебных аудиторий, лабораторий.	Укрупненный перечень оборудования и технических средств обучения
		- 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.
	- фитнес зал	- настенное зеркало 12 х 1,5м, - гимнастическая стенка (16 секций); - 4 гимнастические скамейки; - 100 ковриков - функциональная тренажерная зова - комплекс фитнес оборудования на 30 человек (степперы, бодибары, гантели, медболы, резинки, утяжелители)
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;

Номер	Наименование и местоположение оборудованных учебных аудиторий, лабораторий.	Укрупненный перечень оборудования и технических средств обучения
		-земляное футбольное поле 90 м x 100м.

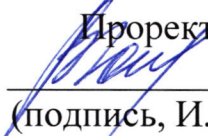
6 Перечень информационных технологий (включая программное обеспечение). Не используется

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; помечать 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 конспект лекций, соответствующие учебники и учебно – методические пособия. 2. Проконтролировать свое физическое состояние и в случае отклонений проконсультироваться с преподавателем. 3. Подготовиться к практическому занятию (принести спортивную форму для занятий). 4. На практическом занятии следовать указаниям

Вид учебных занятий	Деятельность обучающегося
	преподавателя. 5.Соблюдать правила техники безопасности во время практических занятий.
Подготовка к зачету	Обучающемуся рекомендуется: 1. При подготовке к зачету изучить (повторить) конспект лекций, соответствующие учебники и учебно - методические пособия. 2. 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

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(волейбол)

Направление подготовки: **54.03.01 «Дизайн»**

Направленность (профиль) программы: **«Промышленный дизайн»**

Квалификация (степень): **бакалавр**

Блок программы (модуль): **Дисциплины (модули)**

Часть программы: **элективные дисциплины**

Форма обучения: **очная**

Семестры: **1, 3, 4, 5, 6**

Институт (обеспечивающий): _____

Кафедра: **«Физического воспитания»**

Институт (выпускающий): **Архитектуры и дизайна**

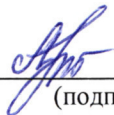
Ярославль 2022 г.

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 54.03.01 СПД-Б-2022).

Учебно – методическое обеспечение разработали преподаватели кафедры:

К.э.н., доцент


(подпись)

Л.А.Андриянова
(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой физического воспитания


(подпись)

Л.А.Андриянова
(расшифровка подписи)

Директор НТБ ЯГТУ


(подпись)

Т.Н. Фуникова
(расшифровка подписи)

« 30 » 08 2022 г.

Регистрационный код рабочей программы

10619

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:

1. Лекции по физической культуре : учеб. пособие / О. Н. Зайцев [и др.] ; Яросл. гос. техн. ун-т. - Ярославль, 2013. - 112 с. : ил. - (3143) + 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.) + <http://www.ystu.ru:39445/megapro/Web/Search/Simple> 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 орг. и проведению занятий / Яросл. гос. техн. ун-т, Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Кузнецова Г. А. - Ярославль : ИД ЯГТУ, 2015. - 39 с. : ил. - (3421). - Библиогр.: с. 38-39.

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). - Библиогр.: с. 23-24.

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). - Библиогр.: с. 24.

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.: ил.

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

6. Естественно-научные основы физического воспитания : метод. рекомендации / Яросл. гос. техн. ун – т. Каф. физвоспитания : сост. В.К. Кожухова. – Ярославль, 2009.- 22с. – (2809).

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.-

269с.: ил. – (Высш. проф. образование. Пед. спец.).- Библиография: с. 265.

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). – Библиограф. С. 32.

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 Г.А.Кузнецова, М.Т. Алексеева, Т.А.Садовникова. – Ярославль, 2011.- 27с.- (3066).- Библиограф. С. 27.

11. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : науч. - метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - Москва : Советский спорт, 2010. - 296 с. - ISBN 978-5-9718-0453-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html>

12. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура.- Изд-во КНОРУС.- М.: 2004.- С. 96.

13. Лыжная подготовка в Вузе: метод. указания / Яросл.гос. техн. ун – т. Каф. физвоспитания; сост.В.А.Одров.- Ярославль, 2002.- 20 с. – (2403).- Библиограф.: с.20

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.; ил. – Библиограф.; с.237

15. 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

16. 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. Данилова.- Ярославль, 2014.- 23 с.: ил. – (3237).- Библиограф. С. 23.

17. 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.

18.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

19.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: метод. указания. / Яросл.гос. техн. ун – т. Каф. физвоспитания : сост. В.А.Одров.- Ярославль, 2005. – 23с. (2573).

20.Основы отбора, прогноза и контроля в спорте: монограф./ 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. – Библиограф.: с. 264 – 278.

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

22. 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).

23. 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.

24. 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

25. 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

26. 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).

27. 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.

28. 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.

29.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.

30.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)

31.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).

32.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. ; ил.

33.Физическая культура студента: учебник для вузов. / под. Ред. В.И.Ильинича .- М.: Гар-дарики, 1999.- 447 с.

34. 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).

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

36.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.

37.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.- 479 с.:ил.

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

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заведующий кафедрой

Андреев Андреев Л.А.
29 08 2022г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(волейбол)

Направление подготовки: **54.03.01 «Дизайн»**

Направленность (профиль) программы: **«Промышленный дизайн»**

Квалификация (степень): **бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Авторы / разработчики ФОСД:

К.э.н., доцент:

(подпись)

Андреев

Л.А.Андреева

(расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании кафедры физического воспитания

29 08 2022 года, протокол № 1.

Рег. код рабочей программы 106-19

Рег. код ФОСД 9648

Отдел контроля и мониторинга учебного процесса ЯГТУ

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 (недель для практики)	Экзамен	Зачет	Курсовой проект	Курсовая работа	РЗ, РГР, реф., контр. работа.	Всего контактной работы.	Индивидуальная работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации.	аудиторная работа					
												Всего	Лекции	Практические занятия			
1	1				+				66	2		64	6	58			
2	3				+				66	2		64	4	60			
2	4				+				66	2		64		64			
3	5				+				66	2		64	2	62			
3	6				+				66	2		64	2	62			
Итого:									330	10		330	14	306			

1.2 Перечень разделов дисциплины

Номер Раздела	Наименование разделов дисциплины	Трудоемкость, час		
		Лекции	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
	Семестр 1			
1	Физическая культура в социальной и профессиональной подготовке	6		
4	Организационное занятие		2	
5	Общая, специальная физическая подготовка		12	
6	Техника игры в волейбол		20	

Номер Раздела	Наименование разделов дисциплины	Трудоемкость, час		
		Лекции	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
5	Тактика игры в волейбол		10	
8	Соревновательная подготовка		10	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 1	6	58	64
	Семестр 3			
2	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	4		
5	Общая, специальная физическая подготовка		8	
6	Техника игры в волейбол		26	
5	Тактика игры в волейбол		10	
10	Основы судейства		6	
8	Соревновательная подготовка		6	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 3	4	60	64
	Семестр 4			
5	Общая, специальная физическая подготовка		14	
6	Техника игры в волейбол		28	
5	Тактика игры в волейбол		12	
8	Соревновательная подготовка		6	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 4		64	64
	Семестр 5			
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	2		
5	Общая, специальная физическая подготовка		12	
6	Техника игры в волейбол		26	
7	Тактика игры в волейбол		10	
10	Основы судейства		4	
8	Соревновательная подготовка		6	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 5	2	62	64

Номер Раздела	Наименование разделов дисциплины	Трудоемкость, час		
		Лекции	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
	Семестр 6			
3	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом	2		
5	Общая, специальная физическая подготовка		12	
6	Техника игры в волейбол		26	
7	Тактика игры в волейбол		10	
8	Соревновательная подготовка		10	
9	Контрольные испытания		4	
	Всего в семестре 6	2	62	64
	Итого	14	306	320

1.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать	ИУК – 7.1. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
		уметь	ИУК – 7.2. Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
		владеть	ИУК – 7.3. Нормами

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	
			здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
Безопасность жизнедеятельности	УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	знать	УК-8.1 Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)
		уметь	УК — 8.2 Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности
		владеть	УК — 8.3 Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций

Данная таблица отражает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе 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 творческих (групповых) 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-7													
1				+	+					+			
2				+	+					+			
3				+	+					+			
4				+	+					+			
5				+	+					+			
6				+	+					+			
7				+	+					+			
8				+	+					+			
9				+	+					+			
10				+	+					+			
Компетенция УК-8													
1				+	+					+			
2				+	+					+			
3				+	+					+			
4				+	+					+			
5				+	+					+			
6				+	+					+			
7				+	+					+			
8				+	+					+			
9				+	+					+			
10				+	+					+			

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
к зачету для студентов 1,2,3 курсов по теоретическому курсу предмета
«Физическая культура и спорт» (УК-7,8)

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.

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера вопросов (из представленного списка)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК – 7.1 ИУК – 7.2 ИУК – 7.3	1-33
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	ИУК – 8.1 ИУК – 8.2 ИУК – 8.3	1-33

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 в том случае, если он слабо подготовлен к зачету. Не умеет грамотно изложить теоретический материал. Выражается трудно доступным 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

2 курс

3 семестр

Женщины

- 1.Бег 100м.
- 2.Бег 2000м
- 3.Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.
- 4.Поднимание туловища (сед) и опускание из положения лежа на спине.

Мужчины

- 1.Бег 100м
- 2.Бег 3000м
- 3.Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.
- 4.Подтягивание на перекладине.

4 семестр

Женщины

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

Мужчины

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

3 курс

5 семестр

Женщины

- 1.Бег 100м.
- 2.Бег 2000м
- 3.Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.
- 4.Поднимание туловища (сед) и опускание из положения лежа на спине.

Мужчины

- 1.Бег 100м
- 2.Бег 3000м
- 3.Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.
- 4.Подтягивание на перекладине

6 семестр

Женщины

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

Мужчины

- 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 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: туловище 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.			

Контрольные тесты для оценки физической и спортивно-технической подготовки студентов 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
Специальное медицинское отделение (для специальной медицинской группы
«А»)**

Виды	Ю Н О Ш И					Д Е В У Ш К И				
упражне -	Б А Л Л Ы					Б А Л Л Ы				
ний	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										
гимнасти-										
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									
Зкм-дев.						Без учета времени				

Таблица оценки общей физической и спортивно-технической подготовки

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

Оценка определяется по таблице средним арифметическим суммы тестов в очках при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на одно очко.

Освобождение от сдачи нормативов в зависимости от вида 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 коротки 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 материалы

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 умозаключениям. 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 контроля	Категория образовательных целей, формы контроля					
	Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
				Творчество		
Текущий контроль	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) Оценочные материалы для индивидуальных (групповых) творческих работ . Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез,		

Вид контроля	Категория образовательных целей, формы контроля					
	Знание	Понимание	Применение	Анализ	Синтез	Оценка
				Творчество		
	Вопросы для контрольных работ Вопросы для самостоятельной (домашней) работы		Контрольные задания (задачи) для практических работ и лабораторных Контрольные задачи для самостоятельной (домашней) работы	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.