«Ярославский государственный технический университет»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

дисциплины

Прикладная физическая культура
(настольный теннис)

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в системе электронного документооборота ФБГОУ ВО ЯГТУ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 40edcf0000aebeb34b4ee3526220f08c
Владелец: Степанова Елена Олеговна
Действителен: с 16.12.2021 до 16.03.2023

Направление подготовки: 19.03.01 «Биотехнология»
Направленность (профиль) программы: «Фармацевтическая биотехнология»
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 психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	*УК-6* — Способен управлять своим временем, выстраивать и	знать	*ИУК – 6.1.* Инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов,

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	
	реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни		при достижении поставленных целей
		уметь	*ИУК – 6.2.* Определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста; Оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста
		владеть	*ИУК – 6.3.* Владеть способами построения профессиональной карьеры и определять стратегию профессионального развития
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. З*доровьесберегающие 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 здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

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 2				
1	Организационное занятие			2	
2	Общая физическая подготовка			12	
3	Техника игры в настольный теннис			26	
4	Тактика игры в настольный теннис			10	
5	Соревновательная подготовка			10	
6	Контрольные испытания			4	
	Всего в семестре 2:			**64**	**64**
	Семестр 3				
1	Организационное занятие			2	
7	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	4			
2	Общая физическая подготовка			12	
3	Техника игры в настольный теннис			20	
4	Тактика игры в настольный теннис			10	
5	Соревновательная подготовка			12	

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость, час.			
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
6	Контрольные испытания			4	
	Всего в семестре 3:	**4**		**60**	**64**
	Семестр 4				
1	Организационное занятие			2	
2	Общая физическая подготовка			12	
3	Техника игры в настольный теннис			22	
4	Тактика игры в настольный теннис			10	
5	Соревновательная подготовка			14	
6	Контрольные испытания			4	
	Всего в семестре 4:			**64**	**64**
	Семестр 5				
1	Организационное занятие			2	
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2			
2	Общая физическая подготовка			12	
3	Техника игры в настольный теннис			18	
4	Тактика игры в настольный теннис			10	
5	Соревновательная подготовка			16	

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость, час.			
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
6	Контрольные испытания			4	
	Всего в семестре 5:	**2**		**62**	**64**
	Семестр 6				
1	Организационное занятие			2	
2	Общая физическая подготовка			12	
3	Техника игры в настольный теннис			16	
4	Тактика игры в настольный теннис			10	
5	Соревновательная подготовка			20	
6	Контрольные испытания			4	
	Всего в семестре 6:			**64**	**64**
	Итого:	**6**		**320**	**314**

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)
"21" 02 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины

Прикладная физическая культура
(настольный теннис)

Направление подготовки: 19.03.01 «Биотехнология»
Направленность (профиль) программы «Фармацевтическая биотехнология»
Квалификация (степень): бакалавр
Блок программы: **Дисциплины (модули)**
Часть программы: элективные дисциплины (модули)
Форма обучения: очная
Семестры 2,3,4,5,6
Институт (обеспечивающий):_____
Кафедра: «Физического воспитания»
Институт (выпускающий): Институт Химии и Химической Технологии

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 19.03.01 БТ - 2022).

Программу разработали преподаватели кафедры

К.э.н., доцент: _____ Л.А. Андриянова
(подпись) (расшифровка подписи)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
на заседании кафедры физического воспитания «7» февраля 2022 года, протокол № 10.

Заведующий кафедрой _____ Л.А. Андриянова
(подпись) (расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой _____ С.В. Гудков
(подпись) (расшифровка подписи)
"18" февраля 2022 г.

Директор института химии
и химической технологии _____ Г.В. Рыбина
(подпись) (расшифровка подписи)
"21" февраля 2022 г.

Регистрационный код программы 8232

Отдел контроля и мониторинга учебного процесса ЯГТУ
_____ К.Г. Зорина
(подпись) (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.

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 практики

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбереже-ние)	*УК-6* — Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	знать	*ИУК – 6.1.* Инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
		уметь	*ИУК – 6.2.* Определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста; Оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессио-

Категория	Код и наименование компетенции	Индикаторы компетенций	
			нального роста
		владеть	*ИУК – 6.3.* Владеть способами построения профессиональной карьеры и определять стратегию профессионального развития
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. З*доровьесберегающие 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 здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

1.3.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Прикладная физическая культура (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 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	Курсовой проект	Курсовая работа	РЗ, РГР, реф.,контр.работа.	Всего контактной работы.	Индивидуальная работа с преподавателем	Экзамен, включая консультации.	Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	ВСЕГО	Подготовка к экзамену	Текущая самостоятельная работа
1	**2**		**66**		+				**66**	**2**		**64**		**64**				
2	**3**		**66**		+				**66**	**2**		**64**	**4**	**60**				
2	**4**		**66**		+				**66**	**2**		**64**		**60**				
3	**5**		**66**		+				**66**	**2**		**64**	**2**	**62**				
3	**6**		**66**		+				**66**	**2**		**64**		**64**				
Итого			**330**						**330**	**10**		**320**	**6**	**314**				

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
	Семестр 2				
1	Организационное занятие			2	
2	Общая физическая подготовка			12	
3	Техника игры в настольный теннис			26	
4	Тактика игры в настольный теннис			10	
5	Соревновательная подготовка			10	
6	Контрольные испытания			4	
	Всего в семестре 2:			**64**	**64**
	Семестр 3				
1	Организационное занятие			2	
7	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	4			
2	Общая физическая подготовка			12	
3	Техника игры в настольный теннис			20	
4	Тактика игры в настольный теннис			10	
5	Соревновательная подготовка			12	
6	Контрольные испытания			4	
	Всего в семестре 3:	**4**		**60**	**64**
	Семестр 4				

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость, час.			
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
1	Организационное занятие			2	
2	Общая физическая подготовка			12	
3	Техника игры в настольный теннис			22	
4	Тактика игры в настольный теннис			10	
5	Соревновательная подготовка			14	
6	Контрольные испытания			4	
	Всего в семестре 4:			**64**	**64**
	Семестр 5				
1	Организационное занятие			2	
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2			
2	Общая физическая подготовка			12	
3	Техника игры в настольный теннис			18	
4	Тактика игры в настольный теннис			10	
5	Соревновательная подготовка			16	
6	Контрольные испытания			4	
	Всего в семестре 5:	**2**		**62**	**64**
	Семестр 6				
1	Организационное занятие			2	
2	Общая физическая подготовка			12	
3	Техника игры в на-			16	

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость, час.			
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Всего аудиторных занятий
	стольный теннис				
4	Тактика игры в настольный теннис			10	
5	Соревновательная подготовка			20	
6	Контрольные испытания			4	
	Всего в семестре 6:			**64**	**64**
	Итого:	**6**		**320**	**314**

2.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС/ матрице компетенций	Содержание компетенции	Номер раздела или темы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
УК - 6	Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе 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 и темы	Содержание	Трудоемкость, час
	Семестр 3	
7	**Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом**	4
7.1	Врачебный контроль. Педагогический контроль	2
7.2	Самоконтроль. Функциональные пробы	2
	Всего в семестре	**4**
	Семестр 5	

Номер раздела и темы	Содержание	Трудоемкость, час
8	**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом**	2
8.1	Массовый спорт. Спорт высших достижений	1
8.2	Студенческий спорт, его организационные особенности	1
	Всего в семестре	**2**
	Итого	**6**

2.5 Содержание лабораторного практикума

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен .

2.6 Содержание практических занятий

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	Семестр 2	
1	**Организационное занятие**	**2**
1.1	Ознакомление с кафедрой физического воспитания, правилами и требованиями на занятиях по физической культуре. Прохождение медицинского осмотра.	1
1.2	Распределение студентов по группам	1
2	**Общая физическая подготовка**	**12**
2.1	Легкая атлетика	6
2.2	Лыжный спорт	6
3	**Техника игры в настольный теннис**	**26**
3.1	Знакомство и освоение базовых элементов: стойка, виды хвата ракетки и способы передвижения теннисистов.	8
3.2	Знакомство и освоение базовых элементов: типы ударов – тычок справа и слева.	6
3.3	Знакомство и освоение базовых элементов: типы ударов –накат справа и слева.	6
3.4	Знакомство и освоение базовых элементов: типы ударов – подрезка справа и слева.	6
4	**Тактика игры в настольный теннис**	**10**
4.1	Игра в защите	4
4.2	Игра в нападении	6
5	**Соревновательная подготовка**	**10**
5.1	Учебные игры по упрощенным правилам.	6

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
5.2	Участие в соревнованиях в вузе.	4
6	**Тестирование и контрольные испытания**	**4**
6.1	Тестирование	2
6.2	Контрольные испытания	2
	Всего в семестре 2:	**64**
	Семестр 3	
1	**Организационное занятие**	**2**
1.1	Проверка наполняемости учебных групп и внесение изменений в их количественный состав. Объяснение целей и задач на предстоящий семестр.	1
1.2	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	1
2	**Общая физическая подготовка**	**12**
2.1	Легкая атлетика	6
2.2	Лыжный спорт	6
3	**Техника игры в настольный теннис**	**20**
3.1	Знакомство и освоение подач: без вращения, с нижним вращением, верхним вращением.	8
3.2	Знакомство и освоение базовых элементов парной игры: передвижения в парах правша+правша, левша+левша, правша+левша.	12
4	**Тактика игры в настольный теннис**	**10**
4.1	Игра в парах нападающий+нападающий против нападающий+нападающий	2
4.2	Игра в парах защитник+защитник против нападающий+нападающий	4
4.3	Игра в парах защитник+знападающий против защитник+нападающий	4
5	**Соревновательная подготовка**	**12**
5.1	Учебные игры по упрощенным правилам.	4
5.2	Участие в соревнованиях в вузе.	8
6	**Тестирование и контрольные испытания**	**4**
6.1	Тестирование	2
6.2	Контрольные испытания	2
	Всего в семестре 3:	**60**
	Семестр 4	
1	**Организационное занятие**	**2**
1.1	Проверка наполняемости учебных групп и внесение изменений в их количественный состав.	1

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	Объяснение целей и задач на предстоящий семестр.	
1.2	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	1
2	**Общая физическая подготовка**	**12**
2.1	Легкая атлетика	6
2.2	Лыжный спорт	6
3	**Техника игры в настольный теннис**	**22**
3.1	Углубленное изучение ударов с верхним вращением: накат справа и слева, топспины справа и слева, контр-топспин справа и слева)	12
3.2	Углубленное изучение подач с верхним вращением: справа и слева, по прямой, в диагональ, длинные и укороченные.	10
4	**Тактика игры в настольный теннис**	**10**
4.1	Отработка комбинаций: подача-прием-атака справа (в одиночном и парном разрядах)	6
4.2	Отработка комбинаций: подача-прием-атака слева (в одиночном и парном разрядах)	4
5	**Соревновательная подготовка**	**14**
5.1	Учебные игры (внутри групп специализации).	6
5.2	Участие в соревнованиях в вузе.	8
6	**Тестирование и контрольные испытания**	**4**
6.1	Тестирование	2
6.2	Контрольные испытания	2
	Всего в семестре 4:	**64**
	Семестр 5	
1	**Организационное занятие**	**2**
1.1	Проверка наполняемости учебных групп и внесение изменений в их количественный состав. Объяснение целей и задач на предстоящий семестр.	1
1.2	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	1
2	**Общая физическая подготовка**	**12**
2.1	Легкая атлетика	6
2.2	Лыжный спорт	6
3	**Техника игры в настольный теннис**	**18**
3.1	Углубленное изучение ударов с нижним вращением: подрезка справа и слева, подачи	10

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
	справа и слева, защита свечой)	
3.2	Углубленное изучение подач с нижним вращением: справа и слева, по прямой, в диагональ, длинные и укороченные.	8
4	**Тактика игры в настольный теннис**	**10**
4.1	Отработка комбинаций: подача-прием-защита…развитие атаки справа (в одиночном и парном разрядах)	6
4.2	Отработка комбинаций: подача-прием-защита…развитие атаки слева (в одиночном и парном разрядах)	4
5	**Соревновательная подготовка**	**16**
5.1	Учебные игры (внутри групп специализации).	8
5.2	Участие в соревнованиях в вузе.	8
6	**Тестирование и контрольные испытания**	**4**
6.1	Тестирование	2
6.2	Контрольные испытания	2
	Всего в семестре 5:	**62**
	Семестр 6	
1	**Организационное занятие**	**2**
1.1	Проверка наполняемости учебных групп и внесение изменений в их количественный состав. Объяснение целей и задач на предстоящий семестр.	1
1.2	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	1
2	**Общая физическая подготовка**	**12**
2.1	Легкая атлетика	6
2.2	Лыжный спорт	6
3	**Техника игры в настольный теннис**	**16**
3.1	Поиск и отработка технических элементов на примере лидеров мирового, российского настольного тенниса	16
4	**Тактика игры в настольный теннис**	**10**
4.1	Поиск и отработка оптимальных комбинаций на примере лидеров мирового, российского настольного тенниса	10
5	**Соревновательная подготовка**	**20**
5.1	Учебные игры (внутри групп специализации).	8
5.2	Участие в соревнованиях в вузе.	12

Номер раздела	Номер и тематика практических занятий	Трудоемкость, час
6	**Тестирование и контрольные испытания**	**4**
6.1	Тестирование	2
6.2	Контрольные испытания	2
	Всего в семестре 6:	**64**
	Итого	**314**

2.7 Содержание текущей самостоятельной работы. Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

3. Технологическое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

3.1 Структурная матрица используемого технологического и учебно-методического обеспечения

Номер раздела дисциплины	Технологическое обеспечение		Учебно-методическое обеспечение дисциплины																										
			Средства лекционного преподавания							Учебная (печатная) литература для студентов							Электронные ресурсы							Электронные копии						
	Традиционные технологии	Инновационные технологии	Раздаточный материал	Плакаты, стенды, натуральные образцы	Кодопозитивы (фолии)	Видеофрагменты (видеофильмы)	Материалы для мультимедийных средств	Другие средства	Конспект лекций	Учебники, учебные пособия	Методические указания	Задачники	Материалы для самоконтроля	Справочная литература	Другая учебная литература	Электронный практикум	Виртуальные лабораторные работы	Мультимедийные презентации	Обучающие программы	Контролирующие программы	Расчетные программы	Моделирующие программы	Другие электронные ресурсы	лекций	учебных пособий	методических указаний	задачников	контрольных заданий	справочной литературы	других электронных ресурсов
1										+	+												+		+	+				
2										+	+												+		+	+				
3										+	+												+		+	+				
4										+	+												+		+	+				
5										+	+												+		+	+				
6										+	+												+		+	+				
7										+	+												+		+	+				
8										+	+												+		+	+				

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**
1. Текущий контроль по дисциплине		
Собеседование	+	+
Контрольная работа		
Выполнение домашних заданий		
Тестирование по разделам (темам)	+	+
Индивидуальные (групповые) творческие задания		
Защита лабораторных работ		
Работа на практических занятиях, семинарах	+	+
Выполнение расчетно-графических работ		
Реферат, эссе, доклад		
Другие формы текущего контроля (указать)		
2. Итоговый контроль по дисциплине		
Зачет	+	+
Экзамен		
Курсовая работа (защита)		
Курсовой проект (защита)		
Тестирование итоговое		
Другие формы итогового контроля по дисциплине (указать) _____		

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	Тренажерный зал в главном корпусе (или «Г»).	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	Спортивный зал в корпусе «А»	- 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 амотризаторы
3	Спортивный корпус: -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.

Номер	Наименование и местоположение оборудованных учебных аудиторий, лабораторий.	Укрупненный перечень оборудования и технических средств обучения
	- зал спортивных единоборств:	- два борцовских ковра; - штанги с дисками разных весов; - гири и гантели разных весов; - 4 секции гимнастической стенки с турниками; - канат.
	- лыжная база:	- 80 пар лыжных ботинок, лыж и палок; - 3 тренажера; -параллельные брусья: - 4 теннисных стола; - 2 гимнастических коврика; - 2 секции гимнастической стенки с турниками; - 10 пар ракеток для игры в настольный теннис.
	- 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 (степы, бодибары, гантели, медболы, резинки, утяжелители)
4	Рядом со спортивным корпусом имеются две площадки для игры в футбол:	на каждой площадке имеются ворота, оградительная сетка и разметка.
5	Стадион:	- 3 размеченные беговые до - рожки длиной 400 м каждая; - турники разной высоты; -высокие и низкие параллельные брусья; -земляное футбольное поле 90 м х 100м.

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	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 удается 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 соответствующие учебники и учебно-методические пособия (при необходимости). 2. Проконтролировать свое физическое состояние и в случае отклонений проконсультироваться с преподавателем. 3. Подготовиться к практическому занятию. 4. На практическом занятии следовать указаниям преподавателя, вести соответствующие записи (при необходимости). 5. Соблюдать правила техники безопасности на занятии.
Подготовка к зачету	Обучающемуся рекомендуется: 1. При подготовке к зачету изучить (повторить) соответствующие учебники и учебно-методические пособия, записи практических занятий. 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)
"21" 02 2022 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
дисциплины

Прикладная физическая культура
(настольный теннис)

Направление подготовки: 19.03.01 «Биотехнология»
Направленность (профиль) программы «Фармацевтическая биотехнология»
Квалификация (степень): бакалавр
Блок программы: **Дисциплины (модули)**
Часть программы: элективные дисциплины (модули)
Форма обучения: очная
Семестры 2,3,4,5,6
Институт (обеспечивающий):_____
Кафедра: «Физического воспитания»
Институт (выпускающий): Институт Химии и Химической Технологии

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 19.03.01 БТ - 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)

«18» февраля 2022 г.

Регистрационный код рабочей программы 8232

Отдел контроля и мониторинга учебного процесса ЯГТУ

_____ (подпись) К.Г. Зорина (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 физиче-ской 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, Техэкперт, 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.Биологичяеские 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\ЭУЬ\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 совершенст-вования 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 упражне-ниями: 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 Развитите 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 экземп-ляров.

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).- Физиче-ское 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
_____ / Андриянова Л.А.
4 февраля 2022г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная физическая культура
(настольный теннис)

Направление подготовки: 19.03.01 «Биотехнология»
Направленность (профиль) программы: «Фармацевтическая биотехнология»

Форма обучения: очная

Авторы/разработчики ФОСД:

К.э.н., доцент: _____ (подпись) Л.А. Андриянова (расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании кафедры физического воспитания
7 февраля 2022 года, протокол № 10.

Рег. код рабочей программы 8232

Рег. код ФОСД 7265

Отдел контроля и мониторинга учебного процесса ЯГТУ _____ (подпись) Зорина К.Л.

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		
												Аудиторная работа							
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.	Всего	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	ВСЕГО	Подготовка к экзамену	Текущая самостоятельная работа
1	**2**				+				**66**	**2**		**64**		**64**				
2	**3**				+				**66**	**2**		**64**	**4**	**60**				
2	**4**				+				**66**	**2**		**64**		**60**				
3	**5**				+				**66**	**2**		**64**	**2**	**62**				
3	**6**				+				**66**	**2**		**64**		**64**				
Итого									**330**	**10**		**320**	**6**	**314**				

1.2 Перечень разделов (тем) дисциплины

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины
1	Организационное занятие
2	Общая физическая подготовка
3	Техника игры в настольный теннис
4	Тактика игры в настольный теннис
5	Соревновательная подготовка
6	Контрольные испытания
7	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
8	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физической культурой и спортом

1.3 Матрица соответствия разделов дисциплины и осваиваемых компетенций

Шифр компетенции по ФГОС/ матрице компетенций	Содержание компетенции	Номер раздела или темы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
УК - 6	Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.	+	+	+	+	+	+	+	+
УК - 7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	+	+	+	+	+	+	+	+

2 Контрольно-измерительные и оценочные материалы

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

2.2 Контрольно-измерительные и оценочные материалы

Номера разделов	Формы контроля, контрольно-измерительные и оценочные материалы												
	Оценочные материалы для собеседования	Оценочные материалы для контрольных работ	Оценочные материалы для самостоятельной (домашней) работы	Тестовые задания	Оценочные материалы для практических занятий	Оценочные материалы для лабораторных работ	Оценочные материалы для индивидуальных (групповых) творческих работ	Оценочные материалы для курсовых работ (проектов)	Оценочные материалы для РГР	Оценочные материалы для рефератов, эссе	Оценочные материалы для зачета	Оценочные материалы для экзамена	Прочие виды оценочных материалов
Компетенция УК-6													
1				+	+						+		
2				+	+						+		
3				+	+						+		
4				+	+						+		
5				+	+						+		
6				+	+						+		
7				+	+						+		
8				+	+						+		
Компетенция УК-7													
1				+	+						+		
2				+	+						+		
3				+	+						+		
4				+	+						+		
5				+	+						+		
6				+	+						+		
7				+	+						+		
8				+	+						+		

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-6,7)

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?
11Назовите 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 организма 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 под-	*ИУК – 7.1* *ИУК – 7.2* *ИУК – 7.3*	1-33

Шифр и содержание компетенции	Индикатор компетенции (шифр, содержание)	Номера вопросов (из представленного списка)
готовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК — 6 Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.	*ИУК – 6.1* *ИУК – 6.2* *ИУК – 6.3*	1-33

Критерии оценки:

1. владение терминологией дисциплины;
2. умение грамотно интерпретировать теоретический материал, давать пояснения (примеры), использовать различные формы мыслительной деятельности (анализ, синтез, оценивание, сравнение, обобщение и т.п.);
3. 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

2 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.

2 курс

3 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

4 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

3 курс

5 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

6 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

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

Мужчины

ТЕСТЫ	Б А Л Л Ы					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

Т Е С Т Ы	Б А Л Л Ы					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 (сед) 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 упражне - ний	Ю Н О Ш И Б А Л Л Ы					Д Е В У Ш К И 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				
Подтяги - вание на перекла - дине (кол раз).	10	8	6	4	2					
Поднима- ние и опускание туловища (кол.раз).						50	40	30	20	10
Сгибание и выпрям ление рук в упоре лежа на гимнасти- ческой 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 лы- жах: 5км - юноши, 3км-дев.	Без учета времени					Без учета времени				

Таблица оценки общей физической и спортивно-технической подготовки

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

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 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

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 обучаемого 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

<table>
<tr><th rowspan="3">Вид контроля</th><th colspan="6">Категория образовательных целей, формы контроля</th></tr>
<tr><th rowspan="2">Знание</th><th rowspan="2">Понимание</th><th rowspan="2">Применение</th><th>Анализ</th><th>Синтез</th><th>Оценка</th></tr>
<tr><th colspan="3">Творчество</th></tr>
<tr><td>Текущий контроль</td><td colspan="2">Тестовые задания по лекционному материалу.
Тестовые задания по лабораторным и практическим занятиям.
Вопросы для собеседования (устного опроса).

Вопросы для контрольных работ</td><td>Оценочные материалы для выполнения и защиты расчетно-графической работы (реферата, эссе), контрольных работ для заочной формы обучения

Контрольные задания (задачи) для практических работ и лабораторных</td><td colspan="3">Контрольные задания для курсовой работы (проекта)

Оценочные материалы для индивидуальных (групповых) творческих работ.

Прочие виды контрольных заданий на анализ, синтез, оценку</td></tr>
</table>

Вид контроля	Категория образовательных целей, формы контроля					
	Знание	**Понимание**	**Применение**	**Анализ**	**Синтез**	**Оценка**
				Творчество		
	Вопросы для **самостоятельной (домашней) работы**		Контрольные задачи **для самостоятельной (домашней) работы**			
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.