

Негосударственное частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Армавирский лингвистический социальный институт»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.О.24 Спортивная метрология**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Мацко А.И.

Для поступивших в 2023 году

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины .....	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО .....	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	5
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости .....	8
5. Содержание дисциплины .....	9
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	27
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	<a href="#">40</a>
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины .....	41
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....	43

## **1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Цель дисциплины «Спортивная метрология» ознакомить студентов: с основами метрологии, стандартизации и контроля в спорте; с метрологическими характеристиками и аттестацией средств измерений, используемых в области физической культуры и спорта; с метрологическим обеспечением приемов регистрации, обработки и анализа показателей физического состояния, технико-тактического мастерства и тренировочных нагрузок.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Спортивная метрология» в учебном плане относится к обязательной части Блока 1.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в средней общеобразовательной школе.

Знания, получаемые обучающимся при изучении дисциплины, являются базой для изучения дисциплины учебного плана «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>ПКО-3</b>	<i>Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса</i>	<b>ПКО-3.1</b> <i>Знает: закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования дошкольников</i>	<i>Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и</i>

		<p><b>ПКО-3.2</b> Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p><b>ПКО-3.3</b> Владеет: предметным содержанием образования дошкольников</p>	<p>принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владеть: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-</p>
--	--	--	--

			продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
<b>ОПК-8</b>	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<p><b>ОПК-8.1</b>  Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний;</p> <p><b>ОПК-8.2</b>  Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном</p>	<p><b>Знать:</b> историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p><b>Уметь:</b> использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p><b>Владеть:</b> методами,</p>

		<p>образовании детей  <b>ОПК-8.3</b>          Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>	<p>формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>
--	--	--	--

#### 4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семестр	Трудоемкость		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам				СРС		Форма промежуточной аттестации
	ЗЕ	часов	Лекции, часов	Практические занятия, часов	Лабораторные занятия, часов	Иные виды, часов	В период теоретического обучения, часов	В период сессии (контроль), часов	
<i>Очная форма обучения</i>									
6	2	72	10	26	-	-		36	Зачет
<i>Заочная форма обучения</i>									
8	2	72	2	6			60	4	Зачет

Примечания:



\* 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;

\*\* 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Тематическое планирование дисциплины

#### 5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторской контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
1.	Понятие спортивной	11	7	1	6	-	4		ОПК-8,

	метрологии								ПКО-3
2.	Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Двигательная подготовка как управляемый процесс	10	7	1	6	-	3		ОПК-8, ПКО-3
3.	Метрологическое обеспечение измерений, обработки и оценивания их данных.	4	1	1		-	3		ОПК-8, ПКО-3
4.	Количественный и качественный подходы в анализе. Квалиметрия	10	7	1	6	-	3		ОПК-8, ПКО-3
5.	Характеристика измерений	5	1	1		-	4		ОПК-8, ПКО-3
6.	Шкалы измерений. Планирование подготовки и контроль над ней.	14	9	1	8	-	5		ОПК-8, ПКО-3
7.	Тестирование — косвенное измерение. Разновидности тестов.	8	2	2		-	6	Реферат	ОПК-8, ПКО-3
8.	Характеристика видов статистики.	10	2	2		-	8	Тест	ОПК-8, ПКО-3
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		<b>36</b>		

### 5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

*Не предусмотрено учебным планом.*

### 5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для прове-	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции и	практические	лабораторные			

			дения учебных занятий лекцион ного и семи- нарског о типа) <b>часов</b>						
1.	Понятие спортивной метрологии	6	1		1		5		ОПК-8, ПКО-3
2.	Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте. Двигательная подготовка как управляемый процесс	6	1		1		5		ОПК-8, ПКО-3
3.	Метрологическое обеспечение измерений, обработки и оценивания их данных.	4	1		1		3		ОПК-8, ПКО-3
4.	Количественный и качественный подходы в анализе. Квалиметрия	2					2		ОПК-8, ПКО-3
5.	Характеристика измерений	6	1		1		5		ОПК-8, ПКО-3
6.	Шкалы измерений. Планирование подготовки и контроль над ней.	16	1	1			15		ОПК-8, ПКО-3
7.	Тестирование — косвенное измерение. Разновидности тестов.	16	1		1		15	Реферат	ОПК-8, ПКО-3
8.	Характеристика видов статистики.	12	2	1	1		10	Тест	ОПК-8, ПКО-3
	<b>Контроль</b>	<b>4</b>							
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>60</b>		

*\* указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*\*\* указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

## **5.2. Виды занятий и их содержание**

### **5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий**

#### **6 семестр**

#### **ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1**

Тема: Понятие спортивной метрологии

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Спортивная метрология — это наука об измерениях в физическом воспитании и спорте

2) Предметом спортивной метрологии являются комплексный контроль в физическом воспитании и спорте и использование его результатов в планировании подготовки спортсменов и физкультурников.

3) Современная метрология включает три составляющие: законодательную метрологию, фундаментальную (научную) и практическую (прикладную) метрологию.

4) Законодательная метрология — это раздел метрологии, включающий комплексы взаимосвязанных и взаимообусловленных общих правил, а также другие вопросы, нуждающиеся в регламентации и контроле со стороны государства, направленные на обеспечение единства измерений и единообразия средств измерений.

Тема: Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Параметры, измеряемые в науке о спорте, подразделяются на четыре уровня: интегральные, дифференциальные, единичные.

2) Параметры внешней формы и состава тела, используемые в спорте для диагностики физического состояния и в других целях, употребляются в

4,0-4,5 раза реже, чем параметры тренировочной нагрузки, восстановления и физической подготовленности.

3) Основными измеряемыми и контролируемыми параметрами в спортивной медицине, тренировочном процессе и в научных исследованиях по спорту являются следующие: физиологические («внутренние»), физические («внешние») и психологические параметры тренировочной нагрузки и восстановления; параметры качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; функциональные параметры сердечно-сосудистой и дыхательной систем; биомеханические параметры спортивной техники; линейные и дуговые параметры размеров тела.

4) Инструментальный и неинструментальный контроль.

## ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Метрологическое обеспечение измерений, обработки и оценивания их данных.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Контроль за измерительной аппаратурой.
- 2) Организации тестового контроля за всеми сторонами (функциональной, технической, тактической, психологической, теоретической) подготовленности занимающихся.
- 3) Контроле за соответствием методики тренировки современным научным

Тема: Количественный и качественный подходы в анализе. Квалиметрия.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Применение квалиметрических методов (квалиметрия - совокупность методов, способов, приемов количественного представления качественных характеристик рассматриваемых объектов).
- 2) Квалиметрические методы оценивания. Основу квалиметрии составляют разные виды и формы методов опроса, ранжирования,

экспертизы и квалитметрического древа (в основе их всех лежит метод экспертизы, но использование их различно).

3) Характеристика измеряемых величин. Длина. Для полного описания пространства рассматривается его протяженность по нескольким направлениям (координатам) или используются еще такие меры, как угол, площадь, объем.

4) Основные величины независимы друг от друга, но они могут служить основой для установления связей с другими физическими величинами, которые называют производными от них.

5) Единица физической величины — физическая величина, которой по определению придано значение, равное единице.

6) Количественная оценка конкретной физической величины, выраженная в виде некоторого числа единиц данной величины, называется значением физической величины. Отвлеченное число, входящее в «значение» величины, называется числовым значением.

### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Характеристика измерений.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Измерением называют совокупность операций, выполняемых с помощью технических средств, хранящих единицу величины и позволяющих сопоставить с нею измеряемую величину.

2) Метод -основные способы измерений, исследований, опирающиеся на определенный вид условий их осуществления и (или) естественнонаучных закономерностей (например: полевой, лабораторный; соревновательный, игровой; механический, электрический, магнитный; динамометрический, спидометрический методы).

3) Методики измерений — это алгоритмические системы операций с использованием определенных технических устройств, приборов, установок, позволяющих эти системные операции успешно реализовать.

4) Погрешность (ошибка) измерения - это отличие полученного результата конкретного измерения от истинного значения измеряемого фактора, т. е. такого значения, которое было бы получено при абсолютно правильном измерении.

5) Абсолютная погрешность измерения ( $\delta$ ) — абсолютное значение погрешности, выраженное в тех же единицах, что и значение измеряемого фактора.

б) Относительная погрешность — отношение абсолютной погрешности к некоторому фиксированному (выбранному) значению измеряемого фактора, т.е. частное от деления

Тема: Шкалы измерений. Планирование подготовки и контроль над ней.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Шкала порядка. В метрологической практике основой для измерения физической величины служит шкала измерений — упорядоченная совокупность значений физической величины.

2) Шкала интервалов. Более совершенными в этом отношении являются шкалы, составленные из строго определенных интервалов. Общепринято, например, измерение времени по шкале, разбитой на интервалы, равные периоду обращения Земли вокруг Солнца (летоисчисление). Эти интервалы (годы) делятся на более мелкие (сутки).

3) Шкала отношений. Если в качестве одной из двух реперных точек выбрать такую, в которой размер не принимается равным нулю (что приводит к появлению отрицательных значений), а равен нулю на самом деле, то по такой шкале уже можно отсчитывать абсолютное значение размера и определять не только на сколько один размер больше или меньше другого, но и во сколько раз он больше или меньше. Эта шкала называется шкалой отношений.

4) Шкала наименований. Самой простой из всех шкал является шкала наименований, или номинальная шкала (от латинского слова «номе» — имя).

В этой шкале нет отношений типа «больше — меньше». Здесь речь идет о группировке объектов, идентичных по определенному признаку, и о присвоении им обозначений в виде цифр, которые служат для обнаружения и различения изучаемых объектов (например, нумерация игроков в командах). При использовании шкалы наименований могут проводиться только некоторые математические операции. Например, можно подсчитывать, сколько раз (как часто) встречается то или иное число.

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Тестирование — косвенное измерение. Разновидности тестов.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Тестом (от англ. test — проба, испытание) в спортивной практике называется измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека.

2) Тесты, удовлетворяющие требованиям надежности и информативности, называют добротными, или аутентичными.

3) Процесс испытаний называется тестированием, а полученное в итоге измерения или испытания числовое значение является результатом тестирования (или результатом теста). Например, бег на 100 м — это тест; процедура проведения забегов и хронометража — тестирование; время бега — результат теста.

4) Информативность теста — это степень точности, с которой он измеряет свойство (качество, способность, характеристику и т.п.), для оценки которого используется. Надежностью тестов называется степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях. Вполне понятно, что полное совпадение результатов при повторных измерениях практически невозможно.

5) Вариацию результатов при повторных измерениях называют внутрииндивидуальной, внутригрупповой или внутриклассовой. Говоря о



надежности тестов, различают их стабильность, согласованность, эквивалентность.

## ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Характеристика видов статистики.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Основы корреляционного анализа. Понятия функциональной и статистической взаимосвязи. Основные этапы изучения статистической взаимосвязи с помощью корреляционного анализа

2) Основы регрессионного анализа. Класс профессионально-прикладных задач, решаемых с помощью

3) Основы дисперсионного анализа. Класс спортивно-педагогических задач, решаемых с помощью дисперсионного анализа. Логическая схема проведения однофакторного дисперсионного анализа.

### **5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий**

#### ***6 семестр***

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3**

Тема: Понятие спортивной метрологии.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Спортивная метрология — это наука об измерениях в физическом воспитании и спорте.

2) Предмет спортивной метрологии.

3) Современная метрология.

4) Законодательная метрология

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-6**

Тема: Параметры, измеряемые в физической культуре и спорте.

Двигательная подготовка как управляемый процесс.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Физическая и спортивная подготовка - процессы управления двигательными возможностями занимающихся. Двигательная подготовка физкультурника или спортсмена - это многокомпонентный процесс, направленный на реализацию в той или иной мере четко обозначенной цели в области физической или, соответственно, спортивной подготовки - двигательной подготовленности (ДП).

2) Наличие различных приборов и технических устройств, применяемых в исследованиях специалистами педагогических, биомедицинских и психологических дисциплин спорта, позволяет получать информацию более чем о 3000 отдельных параметров.

3) Все параметры, измеряемые в науке о спорте, подразделяются на четыре уровня: интегральные, дифференциальные, единичные.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-9

Тема: Количественный и качественный подходы в анализе. Квалиметрия.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Метрологическое обеспечение исследований в физическом воспитании и спорте существенно отличается от метрологического обеспечения в других областях науки и в промышленной технике, поскольку принципиально различны решаемые с ее помощью задачи и требования к нему.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-13

Тема: Планирование подготовки и контроль над ней.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Контроль над тренировкой необходим, чтобы осуществлять управление в соответствии с планом и реалиями: чтобы управлять не «вслепую», нужно получать информацию не только о выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, но и о состоянии

спортсмена, об окружающих условиях, о темпе и характере их изменений. Это информация обратной связи, без которой невозможно управлять сколько-нибудь сложным процессом, функциями системы. Ее должен получать каждый занимающийся и, тем более, руководитель подготовки.

2) Различают контроль:

за соревновательной активностью,

за тренировочной активностью,

за нагрузкой,

за самочувствием и реабилитационными (восстановительными)

компонентами спортивной подготовки,

за режимом жизнедеятельности,

за динамикой разных сторон подготовленности и др.

3) Инструментальный и неинструментальный контроль. В инструментальный и неинструментальный контроль чаще неразрывно переплетаются инструментальные и неинструментальные методы и подходы. Инструментальный контроль — контроль, основанный на данных инструментальных (приборных) измерений, т. е. в его основе лежит количественная информация в числовой (цифровой) или графической (аналоговой) форме. Инструментальный контроль, если он адекватен (соответствует) внешним и внутренним (состоянию спортсмена) условиям, целям и задачам, позволяет получить более объективную и точную информацию, чем неинструментальный.

4) Неинструментальный контроль применяется гораздо шире, чем инструментальный. Если инструментальный контроль основан главным образом на восприятии достаточно точной количественной информации: параметров среды, состояния человека, системы движений, то при неинструментальном используются в основном качественные характеристики, определяемые «на глаз».

### **5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий**

Не предусмотрены учебным планом.

#### 5.2.4 Примерная тематика курсовых работ\*

Не предусмотрены учебным планом.

#### 5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*):

##### 6 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	4
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	8
Проектная деятельность по темам дисциплины	6
Решение кейсов, задач, расчетных работ	
Подготовка к промежуточной аттестации	
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>36</b>

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

##### 8 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	8
Подготовка к текущему контролю	10
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	10

Проектная деятельность по темам дисциплины	18
Решение кейсов, задач, расчетных работ	
Подготовка к промежуточной аттестации	
<b>ИТОГО СРС:</b>	<b>60</b>

### **Задания для СРС**

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Охарактеризуйте организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему.
2. Перечислите основные функциональные системы организма.
3. Каково влияние природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
4. Раскройте взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Перечислите виды утомления при физической и умственной работе.
6. Что такое восстановление?
7. Приведите примеры биологических ритмов и их влияние на работоспособность.
8. Что такое гипокинезия и гиподинамия и как они влияют на организм?
9. Приведите примеры совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Раскройте особенности гуморальной и нервной регуляции деятельности организма.
11. Перечислите этапы формирования двигательного навыка.

### **Задания для СРС**

#### **Тема.3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Приведите примеры возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

3. Докажите влияние образа жизни на здоровье.
4. Как условия окружающей среды влияют на здоровье?
5. Каково влияние наследственности на здоровье?
6. Перечислите методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
7. Докажите взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и обще-культурного развития студентов.
8. Раскройте содержательные особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция).
9. Охарактеризуйте сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
10. Раскройте значение физического самовоспитания и самосовершенствования как необходимых условий здорового образа жизни.

### **Задания для СРС**

#### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Роль средств физической культуры в регулировании работоспособности.**

1. Как изменяется состояние организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения?
2. Каковы закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра, учебного года?
3. Охарактеризуйте типы изменения умственной работоспособности.
4. Как изменяется физическое и психическое состояние студентов в период экзаменационной сессии?

5. Применение средств физической культуры для регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

6. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

7. Варианты использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

8. Значения занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

### **Задания для СРС**

#### **Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Пути формирования мотивов самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Перечислите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Приведите примеры планирования объема и интенсивности физических упражнений с учетом учебной деятельности.

4. Управление процессом самостоятельных занятий на основе учета индивидуальных особенностей.

5. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

6. Приведите примеры признаков чрезмерной нагрузки.

7. Охарактеризуйте пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

8. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

9. Основные правила гигиены самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).

## **Задания для СРС**

### **Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

1. Перечислите и раскройте сущность методических принципов физического воспитания. 2. Охарактеризуйте методы физического воспитания.

3. Этапы обучения движениям.

4. Каковы особенности воспитания выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости?

5. Охарактеризуйте цели и задачи ОФП.

6. Каковы отличительные особенности специальной физической подготовки?

7. Докажите, что профессионально-прикладная физическая подготовка – это разновидность специальной физической подготовки.

8. Каковы цели и задачи спортивной подготовки?

9. Охарактеризуйте структуру подготовленности спортсмена (техническая, физическая, тактическая, психическая подготовка).

10. Раскройте понятие «интенсивность физических нагрузок».

11. Назовите и охарактеризуйте зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.

12. Приведите примеры энергозатрат при физических нагрузках разной интенсивности.

13. Перечислите и охарактеризуйте урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями.

14. Приведите пример структуры учебно-тренировочного занятия. Охарактеризуйте отдельные части учебно-тренировочного занятия.

15. Что такое общая и моторная плотность занятия?

## **Задания для СРС**



## **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

1. Дайте определение понятия «спорт». Раскройте принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Каковы цели и задачи массового спорта?
3. Охарактеризуйте спорт высших достижений.
4. Какова структура спортивной классификации.
5. Особенности студенческого спорта. Приведите примеры студенческих спортивных соревнований (внутривузовских, межвузовских, международных).
6. Охарактеризуйте отличительные особенности оздоровительных систем физических упражнений.
7. Чем обусловлен индивидуальный выбор студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений?
8. Дайте психофизическую характеристику основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость).

### **Задания для СРС**

## **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

1. Кратко охарактеризуйте развитие какого-либо вида спорта.
2. Приведите примеры модельных характеристик спортсмена высокого класса.
3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза?
4. Что такое перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки?
5. Перечислите виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

6. Охарактеризуйте требования спортивной классификации и правила соревнований в каком-либо виде спорта (по выбору).

### **Задания для СРС**

**Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.**

1. Значение психофизической подготовки человека к труду.
2. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
3. Покажите место ППФП в системе физического воспитания.
4. Охарактеризуйте дополнительные факторы и средства ППФП.
5. Раскройте значение системы контроля ППФП студентов.
6. Перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов.

### **Задания для СРС**

**Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. Значение психофизической подготовки человека к труду.
2. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
3. Покажите место ППФП в системе физического воспитания.
4. Охарактеризуйте дополнительные факторы и средства ППФП.
5. Раскройте значение системы контроля ППФП студентов.
6. Перечислите основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов.

#### **5.2.6 Образовательные технологии**

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования компетенций.

## **6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля**

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

- подготовка реферата;
- тест.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

#### ***6 семестр***

Примерная тематика рефератов для оценки сформированности компетенции:

*УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*

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

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения. В ФОС приводится перечень тем, среди которых студент может выбрать тему реферата.

Рекомендуемая тематика рефератов (при наличии) по курсу приведена в таблице.

Темы рефератов, рекомендуемые к написанию при изучении дисциплины «Спортивная метрология»

<i>№ n/n</i>	<i>Тема реферата</i>
1	История Олимпийских игр древности.
2	История современного Олимпийского движения.
3	Физическая культура в России.
4	Контроль над физическими нагрузками у студентов на занятиях в вузах. Физическая культура в образовательных учреждениях России.
5	Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
6	Значение занятий физическими упражнениями для поддержания и коррекции веса. Особенности занятий физическими упражнениями для укрепления сердечно-сосудистой системы.
7	Методы контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности студентов.
8	Методические основы укрепления здоровья и закаливания организма человека. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
9	Методы самооценки специальной физической подготовленности по избранному виду спорта Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития .
10	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

Примерные тесты для оценки сформированности компетенции:

*УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*

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

1. В спортивной метрологии применяются нормы:

- а) возрастные, биологические и разрядные
- б) стандартные и произвольные

в) сопоставительные, индивидуальные и должные

г) универсальные, массовые и индивидуальные

2. Шкала оценивания , в которой число начисляемых очков приравнивается к проценту лиц, которых опередил данный участник – это шкала:

а) параметрическая

б) выбранных точек

в) перцентильная

3. Единой универсальной международной системой единиц является:

а) метрическая система мер

б) дюймовая система

в) система СИ

г) система СГС

д) система МКГСС

4. Слово метрология в переводе с древнегреческого означает наука о:

а) статистике

б) измерениях

в) изменениях

5. С помощью международной системы единиц (СИ) измеряются показатели:

а) физические

б) биологические

в) педагогические

6. Измерения основанные на использовании органов чувств человека, называют:

а) прямыми

б) косвенными

в) инструментальными

г) органолептическими

д) абсолютными

7. Основной задачей общей метрологии является обеспечение:

- а) многообразие точности измерений
- б) единства и точности измерений
- в) единства и точности поведения

8. Граничная величина результата, служащая основой для отнесения спортсмена к одной из квалификационных групп:

- а) норма
- б) оценка
- в) шкала
- г) оценивание

9. Унифицированная мера успеха в каком-либо задании, в частном случае – в тесте:

- а) оценка
- б) норма
- в) шкала
- г) оценивание

10. Управление тренировочным процессом – это:

а) специальная спортивная дисциплина, раскрывающая закономерности спортивной тренировки

б) построение различных звеньев тренировочного процесса

в) организация системы подготовки спортсмена, включающий спортивную тренировку, соревнования и дополнительные факторы

г) установление соотношений различных сторон содержания подготовки спортсмена в процессе тренировки.

д) система воздействия на спортсмена с целью перевода его с одного уровня спортивной подготовленности на некоторый другой для достижения намеченных спортивных результатов.

11. Биохимические сдвиги в организме спортсмена, вызываемые процессами, которые составляют срочную адаптацию это:

- а) действия спортсмена
- б) срочный тренировочный эффект
- в) кумулятивный эффект

12. Изменения в состоянии спортсмена, наступающие вследствие суммирования тренировочных эффектов серии тренировочных занятий , называют:

- а) срочным тренировочным эффектом
- б) отставленным тренировочным эффектом
- в) кумулятивным тренировочным эффектом
- г) частным тренировочным эффектом
- д) этапным контролем

13. Укажите сколько основных типов шкал измерений различают в теории измерений:

- а) один
- б) два
- в) три
- г) четыре
- д) пять

14. В спортивной подготовке тренер непосредственно управляет:

- а) спортивными результатами
- б) действиями спортсменов
- в) подготовленностью спортсмена
- г) срочным тренировочным эффектом
- д) кумулятивным тренировочным эффектом

15. Показатели физической подготовленности:

- а) бег, метание мяча, прыжки, отжимания
- б) скоростные, силовые, выносливость, гибкость
- в) скоростно- силовые, специализированные, общая выносливость
- г) двигательные, силовые, физиологические, биомеханические

16. Количественной характеристикой измеряемой величины служит:

- а) шкала измерений
- б) размер измеряемой величины
- в) объект измерения
- г) свойства измеряемого объекта
- д) процедуры измерения

17. Качественные измерения производятся в шкалах:

- а) параметрической и непараметрической
- б) интервальной и отношений
- в) наименований и порядка
- г) нормированной и оценочной

18. Совокупность основных и производных единиц называют:

- а) размерностью величины
- б) системой единиц измерения
- в) абсолютной системой
- г) метрической системой
- д) дополнительными единицами

19. Стандартность процедуры тестирования предполагает:

- а) повторяемость результатов измерений
- б) соблюдение специальных правил тестирования
- в) регулярность проведения тестирования
- г) однородность участников тестирования

20. Спортивная метрология это наука:

- а) об измерениях в физическом воспитании и спорте
- б) о погрешностях измерений
- в) о физических и нефизических величинах
- г) о количественных и качественных измерениях

21. Под измерением физической величины в спортивной метрологии понимают:

- а) операцию в результате которой одна физическая величина сравнивается с другой



б) операцию в результате которой одна физическая величина сравнивается с эталоном

в) установление соответствия между изучаемыми явлениями физической культуры и спорта, с одной стороны, и числами с другой:

г) группировку объектов измерения

д) упорядочение объектов измерения по рангу

22. Величина характеризующая какие – либо свойства системы называется:

а) константой

б) переменной

в) регулятором

23. Степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях- это \_\_\_\_\_ теста:

а) информативность

б) валидность

в) надёжность

24. Если двигательный опыт отстаёт от календарного возраста, то таких детей называют:

а) ретардантами

б) юниорами

в) аутсайдерами

25. Состояние спортсмена которое изменяется под влиянием одного или нескольких занятий , называется:

а) текущим

б) переходным

в) оперативным

26. Нормы основанные на сравнении показателей одного и того же спортсмена в разных состояниях, называются:

а) индивидуальными

б) общими

в) второстепенными

27. Контроль который осуществляется с помощью тестов, мало зависящих от повседневных колебаний состояния спортсмена:

а) общий

б) этапный

в) пошаговый

28. Основной задачей общей метрологии является обеспечение:

а) многообразие точности измерений

б) единства и точности измерений

в) единства и точности поведения

29. Нормы имеющие в своей основе сравнение людей, принадлежащих к одной и той же совокупности, называются:

а) сравнительными

б) сопоставительными

в) сопоставимыми

30. Оценочные шкалы применяются:

а) для числового представления параметров измерения

б) для сопоставления показателей в разных единицах измерения

в) для измерения качественных данных

г) для проведения экспертизы

**6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

***6 семестр***

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

## 6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

### 6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Тестирование – косвенное измерение. Разновидности тестов.

#### Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

*УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*

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

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
4 «хорошо»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность</p>

	<p>использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
3 «удовлетворительно»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> не в полной мере приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p><b>Не знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Не умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Не владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы</p>

организма и на укрепление здоровья (частично).

Тема: Характеристика видов статистики.

### Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

*УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*

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

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
4 «хорошо»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности</p>

	<p>показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
3 «удовлетворительно»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> не в полной мере приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p><b>Не знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Не умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Не владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (частично).</p>

## 6.3.2. Промежуточная аттестация

### 6.3.2.2. Промежуточная аттестация (зачет)

6 семестр

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
4 «хорошо»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
3 «удовлетворительно»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных</p>

	<p>возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> не в полной мере приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p><b>Не знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Не умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Не владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (частично).</p>

### 6.3.2.3. Промежуточная аттестация (экзамен)

Не предусмотрен учебным планом

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

Основная литература



Метрология : учебник / О.Б. Бавыкин, О.Ф. Вячеславова, Д.Д. Грибанов [и др.] ; под общ. ред. С.А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2024. — 522 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5be96d68d333e2.71218396. - ISBN 978-5-00091-790-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2058775>

Пелевин, В. Ф. Метрология и средства измерений : учебное пособие / В.Ф. Пелевин. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 273 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-006769-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1758031>

#### Дополнительная литература

Николаева, М. А. Стандартизация, метрология и подтверждение соответствия : учебник / М.А. Николаева, Л.В. Карташова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 297 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1003102. - ISBN 978-5-16-018897-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2074318>

Грибанов, Д. Д. Основы метрологии, сертификации и стандартизации : учебное пособие / Д.Д. Грибанов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1882575. - ISBN 978-5-16-017829-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1882575>

## **8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины**

### **8.1 Общесистемные требования**

#### *Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 год	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

*Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ*

## **8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

### **Современные профессиональные базы данных**

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/  
<http://www.edu.ru>
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>
- 4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier [https:// www.sciencedirect.com/](https://www.sciencedirect.com/)

б) Базы данных Scopus издательства Elsevier  
<https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>

### **Информационные справочные системы**

- 1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- 2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - <http://eor.edu.ru/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>.
- 4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - <http://window.edu.ru>.
- 5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>
- 6) Государственная публичная историческая библиотека. <http://www.shpl.ru>
- 7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.