Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шамсутдинов Расим Адегамович
Должность: Директор ЛФ КНИТУ-КАИ
Дата подписания: 10.10.2023 10:17:54
Уникальный программный ключ:
d31c25eab5d6f0b0cc50e03a64dfdc00329a085e3a993ad1080663082c961114

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»
Лениногорский филиал

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛФ КНИТУ-КАИ
_____ Р.А. Шамсутдинов
«14» 02 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины (модуля)

Б1.В.01 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

Квалификация: *бакалавр*

Форма обучения: *очная, очно-заочная*

Направление подготовки*: 38.03.01 Экономика*

Направленность (профиль)*: Экономика предприятий и организаций,*

Лениногорск 2023

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020г. № 954.

Разработчик(и):
Иванова Г.Д., старший преподаватель _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание) *(подпись)*

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры ЕНГД от 24.01.2023, протокол № 4.

Заведующий кафедрой ЕНГД
Шамсутдинов Р.А., к.соц.н., доцент _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание) *(подпись)*

Рабочая программа дисциплины (модуля):	Наименование Подразделения	Дата	№ протокола	Подпись
ОДОБРЕНА	на заседании кафедры ЭиМ	24.01.2023	№ 5	Руководитель ОП А.В. Гумеров
ОДОБРЕНА	Учебно-методическая комиссия ЛФ КНИТУ-КАИ	09.02.2023	№ 5	Председатель УМК З.И.Аскарова
СОГЛАСОВАНА	Научно-техническая библиотека	09.02.2023		Библиотекарь А.Г. Страшнова

1 ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ И КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель изучения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности, сохранение и укрепление здоровья, психофизическая подготовка к будущей социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

1.2 Задачи дисциплины (модуля)

- изучить теоретические основы физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к социально-профессиональной деятельности;
- изучить научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1. Дисциплины (модули) образовательной программы.

1.4 Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся представлены в таблице 1.1

Таблица 1.1 а

Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения

Семестр	Общая трудоемкость дисциплины (модуля), в ЗЕ/час	*Виды учебной работы, в т.ч., проводимые с использованием ЭО и ДОТ*											
		Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебной работы (аудиторная работа)							***Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа)***				
		Лекции/ в т.ч. в форме практической подготовки	Лабораторные работы/ в т.ч. в форме практической подготовки	Практические занятия/ в т.ч. в форме практической подготовки	Курсовая работа (консультация, защита)	Курсовой проект (консультации, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной аттестации	Курсовая работа (подготовка)/ в т.ч. в форме практической подготовки	Курсовой проект (подготовка)/ в т.ч. в форме практической подготовки	Проработка учебного материала (самоподготовка)/ в т.ч. в форме практической подготовки	Подготовка к промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
1	54			32/0		-	-	0,3	-	-	21,7/0	-	Зачет
2	54			32/0				0,3			21,7/0		Зачет
3	54			32/0				0,3			21,7/0		Зачет
4	54			32/0				0,3			21,7/0		Зачет
5	54			32/0				0,3			21,7/0		Зачет
6	58			32/0				0,3			25,7/0		Зачет
Итого	**328**	**-**		**192/0**		**-**	**-**	**1,8**	**-**	**-**	**134,2/0**		

Таблица 1.1б

Объем дисциплины (модуля) для очно-заочной формы обучения

Семестр	Общая трудоемкость дисциплины (модуля), в ЗЕ/час	*Виды учебной работы, в т.ч., проводимые с использованием ЭО и ДОТ*											
		Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебной работы (аудиторная работа)							***Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа)***				
		Лекции/ в т.ч. в форме практической подготовки	Лабораторные работы/ в т.ч. в форме практической подготовки	Практические занятия/ в т.ч. в форме практической подготовки	Курсовая работа (консультация, защита)	Курсовой проект (консультации, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной аттестации	Курсовая работа (подготовка)/ в т.ч. в форме практической подготовки	Курсовой проект (подготовка)/ в т.ч. в форме практической подготовки	Проработка учебного материала (самоподготовка)/ в т.ч. в форме практической подготовки	Подготовка к промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
2	108			4/0				0,3			103,7/0		Зачет
4	108			4/0				0,3			103,7/0		Зачет
6	112			4/0				0,3			107,7/0		Зачет
Итого	**328**	**-**		**12/0**		**-**	**-**	**0,9**	**-**	**-**	**315,1**		

1.5 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, представленных в таблице 1.2.

Таблица 1.2

Формируемые компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	**ИД-1УК-7** - Выбирает и применяет здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИД-2УК-7** - Применяет системы физических упражнений для укрепления здоровья и физического самосовершенствования **ИД-3УК-7** - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знает** основы здоровье-сберегающих технологий, ценности здорового и безопасного образа жизни, основные требования к уровню своей психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности; **Умеет** планировать, выполнять разнообразные системы физкультурной деятельности для укрепления здоровья и физического самосовершенствования. **Владеет** практическим опытом занятий физической культурой и спортом, основами здорового образа жизни, средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Структура дисциплины (модуля)

Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебной работы приведены в таблицах 2.1.1-2.1.3

Таблица 2.1.1

Разделы дисциплины (модуля) и виды учебной работы – **общая физическая подготовка**

Наименование тем (разделов) дисциплины (модуля)	Всего (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (в час)				Самостоятельная работа (проработка учебного материала), выполнение курсовой работы /проекта, подготовка к ПА, самоподготовка.
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	КР, КП, ПА, консультация	
1 семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП.	7			6		1
Раздел 2. Легкая атлетика	10			6		4
Раздел 3. Гимнастика	10.7			6		4.7
Раздел 4 Спортивные и подвижные игры.	10			4		6
Раздел 5 Начальная военная подготовка	16			10		6
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
2 семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП	19.7			16		3,7
Раздел 2. Легкая атлетика.	20			10		10
Раздел 3. Гимнастика.	4					4
Раздел 4 Спортивные игры	10			6		4
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
3 семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП	19.7			16		3.7
Раздел 2. Легкая атлетика	20			10		10
Раздел 3. Гимнастика	4					4
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры	10			6		4
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
4 семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП.	19.7			16		3.7
Раздел 2. Легкая атлетика	20			10		10
Раздел 3. Гимнастика.	4					4

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры	10			6		4
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
5 семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП	19,7			16		3,7
Раздел 2. Легкая атлетика..	20			10		10
Раздел 3. Гимнастика.	4					4
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры	10			6		4
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
6 семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП.	23,7			16		7,7
Раздел 2. Легкая атлетика.	20			10		10
Раздел 3. Гимнастика.	4					4
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры.	10			6		4
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**58**			**32**	**0,3**	**25,7**

Таблица 2.1.2

Разделы дисциплины (модуля) и виды учебной работы – **спортивные игры.**

Наименование тем (разделов) дисциплины (модуля)	Всего (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (в час)				Самостоятельная работа (проработка учебного материала), выполнение курсовой работы /проекта, подготовка и ПА, самоподготовка.
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	КР, КП, ПА, консультация	
1 семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП.	3			2		1
Раздел 2. Легкая атлетика	10			6		4
Раздел 3. Гимнастика	10.7			6		4.7
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры.	14			8		6
Раздел 5 Начальная военная подготовка	16			10		6
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
2 семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП	9.7			6		3,7
Раздел 2. Легкая атлетика.	10			10		
Раздел 3. Гимнастика.	4					4
Раздел 4 Спортивные игры	30			16		14
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	

Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
3 семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП	9.7			6		3.7
Раздел 2. Легкая атлетика	10			10		
Раздел 3. Гимнастика	4					4
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры	30			16		14
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
4 семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП.	19.7			16		3.7
Раздел 2. Легкая атлетика	10			10		
Раздел 3. Гимнастика.	4					4
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры	30			16		14
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
5семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП	9,7			6		3,7
Раздел 2. Легкая атлетика..	10			10		
Раздел 3. Гимнастика.	4					4
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры	30			16		14
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
6 семестр						
Раздел 1. ОФП. ППФП.	13,7			6		7,7
Раздел 2. Легкая атлетика.	10			10		
Раздел 3. Гимнастика.	4					4
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры.	30			16		14
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**58**			**32**	**0,3**	**25,7**

Таблица 2.1.3.

Разделы дисциплины (модуля) и виды учебной работы

в специальной медицинской группе

Наименование тем (разделов) дисциплины (модуля)	Всего (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (в час)				Самостоятельная работа (проработка учебного материала), выполнение курсовой работы /проекта, подготовка и ПА, самоподготовка.
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	КР, КП, ПА, консультация	
1 семестр						

Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность в профессионально прикладной физической культуре (ППФП)	3					3
Раздел 2. Оздоровительная легкая атлетика	10			6		4
Раздел 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная гимнастика	10.7			6		4.7
Раздел 4. Элементы спортивных и подвижных игр.	14			10		4
Раздел 5 Начальная военная подготовка	16			10		6
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
2 семестр						
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность в профессионально прикладной физической культуре (ППФП)	9.7			6		3,7
Раздел 2. Оздоровительная легкая атлетика	20			10		10
Раздел 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная гимнастика	4					4
Раздел 4. Элементы спортивных и подвижных игр.	20			16		4
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
3 семестр						
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность в профессионально прикладной физической культуре (ППФП)	9.7			6		3.7
Раздел 2. Оздоровительная легкая атлетика	20			10		10
Раздел 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная гимнастика	4					4
Раздел 4. Элементы спортивных и подвижных игр	20			16		4
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
4 семестр						
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность в профессионально прикладной физической культуре (ППФП)	9.7			6		3.7
Раздел 2. Оздоровительная легкая атлетика	20			10		10

Раздел 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная гимнастика	4					4
Раздел 4. Элементы спортивных и подвижных игр	20			16		4
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
5 семестр						
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность в профессионально прикладной физической культуре (ППФП)	9,7			6		3,7
Раздел 2. Оздоровительная легкая атлетика	20			10		10
Раздел 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная гимнастика	4					4
Раздел 4. Элементы спортивных и подвижных игр	20			16		4
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**54**			**32**	**0,3**	**21,7**
6 семестр						
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность в профессионально прикладной физической культуре (ППФП)	13,7			6		7,7
Раздел 2. Оздоровительная легкая атлетика	20			10		10
Раздел 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная гимнастика.	4					4
Раздел 4. Элементы спортивных и подвижных игр	20			16		4
Промежуточная аттестация (зачет)	0,3				0,3	
Итого за семестр	**58**			**32**	**0,3**	**25,7**

2.2 Содержание разделов дисциплины (модуля)

Раздел 1. ОФП . ППФП.

Тема 1.1. ОФП.

Общая физическая подготовка используется в упражнениях из комплекса ГТО, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, тяжелой атлетики, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения на развитие силы, быстроты, скорости, координации, выносливости, гибкости.

Тема 1.2. ППФП.

Профессионально-прикладная физическая подготовка специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и

спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для укрепления мышц стопы, упражнения с гантелями, набивными мячами, на гимнастической скамейке и стенке, развитие статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, развитие ручной ловкости, точности микро движений пальцев, кожной и мышечно-суставной чувствительности, глазомера.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег.

Бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции. Марафонский бег. Эстафетный бег. Челночный бег.

Тема 2.2. Прыжки.

Прыжки через скакалку, с места, с разбега, в длину, в высоту. Прыжки с ног на ногу, прыжки, спиной вперёд, с поворотами.

Тема 2.3. Метание гранаты на дальность**.**

Метание гранат с разбега или с места "бросок из-за головы через плечо".

Раздел 3. Гимнастика.

Тема 3.1 Оздоровительные виды гимнастики

Комплексы оздоровительной гимнастики. Комплексы утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве. Лечебная и ритмическая гимнастика.

Тема 3.2 Силовая, атлетическая гимнастика.

Упражнения без отягощений и предметов, сгибания и разгибания рук в упоре лежа (отжимание). Упражнения силового характера на перекладине (подтягивание). Упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести (набивными мячами).

Упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гирями.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры.

Тема 4.1 Баскетбол. Стритбол.

Техника передвижений, остановки, повороты без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Техника защиты. Техника перемещений. Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину. Овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Тема 4.2 Волейбол

Передачи мяча, совершенствование подач; техники игры в защите и

нападении; обучение тактическим приёмам игры; обучение технике блокирования мяча; совершенствование техники в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 4.3 Футбол. Мини футбол. Футзал.

Футзал - футбол в залах. Мини футбол – футбол на улице, на мини поле. Техника владения мячом; технике передач; техническим приёмам игры в нападении и защите; совершенствование техники в двухсторонней игре.

Тема 4.4 Бадминтон.

Техника и тактика игры, Понятия о стратегии, тактике, стиле и системе игры.

Тема 4.5 Настольный теннис.

Техника подачи и приёма мяча; совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства.

Тема 4.6 Подвижные игры.

Развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Снайперы. Регби. Веселые старты. Эстафеты…

Раздел 4. Начальная военная подготовка.

Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении. Метание гранаты (способы, требования, техника, ошибки, упражнения для развития техники). Пулевая стрельба в тире. Марш- броски до 3-5 км (с чередованием шага и бега).

2.2.1. Содержание разделов дисциплины (модуля) **в специальной медицинской группе**

Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность в профессионально прикладной физической культуре (ППФП)

Комплексы физических упражнений, несущие более выраженный прикладной эффект в формировании точности движения рук, переключения и распределения внимания, организаторских, коммуникативных способностей, психологической устойчивости.

Раздел 2. Оздоровительная легкая атлетика.

Различные легкоатлетические виды. Обучение и совершенствование

техники ходьбы и ее разновидностей. Дозированная ходьба. Совершенствование техники ходьбы и ее разновидностей. Ходьба по пересеченной местности в гору и под уклон с преодолением естественных препятствий в различном темпе. Обучение методике оздоровительной ходьбы. Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений, метаний, прыжков. Первая помощь при травмах при выполнении легкоатлетических упражнений. Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием легкоатлетических упражнений.

Раздел 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная гимнастика.

Освоение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики при заболеваниях различных органов и систем организма (индивидуально для каждого обучающегося или группы обучающихся с аналогичными заболеваниями). Упражнения на формирование правильной осанки. Корригирующие гимнастические упражнения. Идеомоторные упражнения. Изометрические упражнения. Упражнения с гимнастической палкой.

Использование специальных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции основных нарушений у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Раздел 4. Элементы спортивных и подвижных игр.

Обучение технике элементов подвижных и спортивных игр. Обучение технике элементов реабилитационных игр.

Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием элементов подвижных, малоподвижных, спортивных игр и эстафет.

2.3 Курсовая работа (курсовой проект)

Не предусмотрено учебным планом.

3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1 Содержание оценочных материалов и их соответствие запланированным результатам обучения

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля). Перечень оценочных средств текущего контроля представлен в таблице 3.1.

Таблица 3.1

Оценочные средства текущего контроля

Виды учебных занятий	Наименование оценочного средства текущего контроля	Код и индикатор достижения компетенции
Практические занятия	Индивидуальные задание, тестовые задания	ИД-1$_{УК-7}$, ИД-2$_{УК-7}$, ИД-3$_{УК-7}$
Самостоятельная работа	Вопросы для самоподготовки, подготовка к тестированию	ИД-1$_{УК-7}$, ИД-2$_{УК-7}$, ИД-3$_{УК-7}$

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы.

Примеры тестовых заданий текущего контроля:

Раздел 2 Легкая атлетика. Тема 2.1. Бег.

Бег на короткие дистанции		1 балл	2 балла	3 балла
100 м/с	Д:	16.5	14.5	13.0
	Ю:	15.1	14.8	13.5

Раздел 2 Легкая атлетика. Тема 2.2. Прыжки.

Прыжки прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 балл	2 балла	3 балла
Д:	170	180	195
Ю:	210	230	240

Раздел 2 Легкая атлетика. Тема 2.3. Метание.

Метание спортивного снаряда весом 500 г (д) 700г (ю) (м)	1 балл	2 балла	3 балла
Д:	14	17	24
Ю:	33	35	37

Примеры тем устных опросов на занятиях:

1. Показать упражнения на координацию движений (прыжки со сменой ног, вращение рук в противоположные стороны…).

2. Показать комплекс упражнений на растяжку.

3. Показать комплекс упражнений утренней гимнастики.

Примеры индивидуальных (домашних) заданий:

1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, мальчики 30-40 раз, девочки 20 раз.

2. Присед на одной ноге («пистолет») по 10 раз на каждую ногу.

3. Выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, лесенкой от 1 до 10 и обратно. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) нижней перекладине (девушки) (кол-во раз)

Примеры вопросов для подготовки к практическим занятиям по теме 4.1. Баскетбол:

1. Посмотреть технику игры в баскетбол. Передвижения, остановки, повороты.

2. Посмотреть, как правильно ловить (положение кистей при ловле) баскетбольный мяч, чтобы не было травмы пальцев.

3. Посмотреть и научиться передачам двумя руками от себя в игре баскетбол.

Примеры тем докладов для освобожденных по болезни по теме 4.2. Волейбол:

1. Подготовиться и рассказать суть игры в волейбол, пляжный волейбол.

2. Что подразумевается под техникой игры в волейбол. Какие различия в технике защиты и нападении?

3. Какие подачи мяча существуют и какие технические приемы используются, позволяющие не только начать игру, но и выиграть очко в современном волейболе?

Примеры вопросов для самоподготовки по теме 4.3. Футбол:

1. Что представляет собой позиционное нападение, атака согласованным перемещением?

2. Какие виды упражнений использовать для взаимодействий нападающих первой и второй линий?

3. Какие упражнения используются при обучении быстрому прорыву к воротам?

Полный комплект материалов (текущего и промежуточного контроля), необходимых для оценивания результатов освоения дисциплины (модуля), хранится на кафедре-разработчике в бумажном или электронном виде.

Оценочные средства текущего контроля в специальной медицинской группе.

Примеры тестовых заданий текущего контроля:

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.

-оценка «3 балла» выставляется студенту, если объясняет и показывает упражнения, владеет терминологией; подбор упражнений соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии, а в основу предложенного комплекса положены нестандартные идеи.

-оценка «2 балла» выставляется, если подбор упражнений соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии, обучающийся объясняет и показывает упражнения (с незначительной корректировкой со стороны преподавателя), владеет терминологией, комплекс спроектирован по аналогии с предложенным образцом.

-оценка «1 балл» выставляется, если упражнения подобранны в логической последовательности «от простого к сложному», отсутствует четкая взаимосвязь с основной частью занятия, обучающийся объясняет и демонстрирует упражнения при помощи преподавателя.

-оценка «0 баллов» выставляется, если нет логической последовательности в подборе упражнений, обучающийся не владеет специальной терминологией; низкое качество демонстрации упражнений.

Примеры индивидуальных (домашних) заданий:

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. На практике уметь показать упражнения на укрепление брюшного пресса, мышц спины на фитнес-мячах, отжимание…

Примеры индивидуальных (домашних) заданий:

Подбор упражнений индивидуально для каждого студента по заболеванию.

Например: Плоскостопие. Специальные упражнения подошвенное сгибание, супинирование стоп. Ходьба на наружных краях стопы, на носках, захватывание пальцами ног различных предметов, приседание в положении - носки внутрь, пятки разведены, катание подошвами мелких предметов и т.д.

3.2 Содержание оценочных материалов промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Для оценки степени сформированности компетенций используются оценочные материалы, включающие тестовые задания.

Тестовые задания представляют собой совокупность тестовых вопросов текущего контроля по числу текущих аттестаций.

Примеры тестовых заданий промежуточной аттестации по теме 4.2. Волейбол:

1 курс:	1 балл	2 балла	3 балла
Передача в паре двумя руками	20	25	25 и больше
Подача любым способом через сетку в площадку 5 попыток	3	4	5
Нападающий удар со своего наброса в зону площадки 5 попыток	3	4	5

3.3 Оценка успеваемости обучающихся

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в соответствии с балльно-рейтинговой системой по 100-балльной шкале. Балльные оценки для контрольных мероприятий представлены в таблице 3.2. Пересчет суммы баллов в традиционную оценку представлен в таблице 3.3.

Таблица 3.2

Бальные оценки для контрольных мероприятий

Наименование контрольного мероприятия	Максимальный балл на первую аттестацию	Максимальный балл за вторую аттестацию	Максимальный балл за третью аттестацию	Всего за семестр
1-6 семестры				
Тестирование	15	15	15	45
Участие в соревнованиях	1	2	2	5
Итого (максимум за период)	**16**	**17**	**17**	**50**
Зачет				**50**
Итого				**100**

Таблица 3.3.

Шкала оценки на промежуточной аттестации

Выражение в баллах	Словесное выражение при форме промежуточной аттестации - зачет	Словесное выражение при форме промежуточной аттестации - экзамен
от 86 до 100	Зачтено	Отлично
от 71 до 85	Зачтено	Хорошо
от 51 до 70	Зачтено	Удовлетворительно
до 51	Не зачтено	Не удовлетворительно

Бальные оценки для контрольных мероприятий в **специальной медицинской группе**

Критерии формирования оценок по освоению заданий при прохождении практического курса в специальной медицинской группе.

-оценка «зачтено» - выставляется, если обучающимся (или группой обучающихся) проведен детальный анализ предложенной проблемы; обозначены основные ориентировочные основы двигательного действия, (параллельно может, осуществляется корректировка выводов со стороны преподавателя); при техническом освоении двигательного действия наблюдаются незначительные ошибки.

-оценка «не зачтено» - выставляется, если обучающийся (или группа обучающихся) испытывают затруднения в определении последовательности действий для разрешения проблемной ситуации; не могут сформулировать способов наиболее эргономичного выполнения рассматриваемого двигательного действия; демонстрируют грубые ошибки при техническом освоении двигательного действия.

Зачет - форма промежуточной аттестации по дисциплине, позволяющая оценить результаты обучения и уровень сформированности компетенций на этапе изучения дисциплины. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов и заданий.

Общая оценка (зачет) за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

4 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.1.1. Основная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-473770#page/1

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-447870#page/1

3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-v-obrazovatelnoy-organizacii-476675#page/1

4. Иванова Г.Д. Физическая культура и спорт [Электронный курс] Режим доступа:
https://bb.kai.ru:8443/webapps/portal/execute/tabs/tabAction?tab_tab_group_id=_1_1 Вход по логину и паролю

4.1.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-449973

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). —Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-456321#page/1

3. Индивидуальный выбор видов спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б. А. Акишин [и др.]; Мин-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева. - 2-е изд., доп. - Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2017. - 144 с. - Текст: электронный — URL: http://jirbis.library.kai.ru/_docs_file/81/HTML/index.html

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Высшее образование). —Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/viewer/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-447949#page/1

4.1.3 Методические материалы

1. Иванова Г.Д. Учебно-методический комплекс по дисциплине "Физическая культура".- Казань: ГБУ РЦМКО РИЦ, 2013. - 40 с.

2. Иванова Г.Д. Физическая культура и спорт [Электронный курс] Режим доступа: https://bb.kai.ru:8443/webapps/portal/execute/tabs/tabAction?tab_tab_group_id=_1_1 Вход по логину и паролю

4.1.4 Перечень информационных технологий и электронных ресурсов, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной информационно-образовательной среды КНИТУ-КАИ.

Иванова Г.Д. Физическая культура и спорт [Электронный курс]: курс дистанционного обучения по направлению подготовки бакалавров / КНИТУ-КАИ, Казань, 2016 – Доступ по логину и паролю. https://bb.kai.ru:8443/webapps/portal/execute/tabs/tabAction?tab_tab_group_id=_1_1

4.1.5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

1. Электронно-библиотечная система учебной и научной литературы «Лань». URL:https://e.lanbook.com/.

2. Электронно-библиотечная система учебной и научной литературы «Znanium/com». URL: https://znanium.com/

3. Электронно-библиотечная система учебной и научной литературы «Юрайт». URL: https://urait.ru/catalog/full

4. Научно-техническая библиотека КНИТУ-КАИ им. Н.Г. Четаева. URL: http://elibs.kai.ru/

5. Электронно-библиотечная система ТНТ: http://tnt-ebook.ru/

4.2 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и требуемое программное обеспечение

Описание материально-технической базы и программного обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) приведено соответственно в таблицах 4.1 и 4.2.

Таблица 4.1

Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование вида учебных занятий	Наименование учебной аудитории, специализированной лаборатории	Перечень необходимого оборудования и технических средств обучения
Практические занятия	Спортивный зал (Л. 215)	- спортивные скамейки; - спортивный инвентарь; - стенка (гимнастическая); - наглядные пособия.
	Универсальная спортивная площадка	-площадка для игры в баскетбол и волейбол с покрытием из резиновой крошки; - ограждение; - наружное освещение; - стойка для волейбола с сеткой; - стойка баскетбольная со щитком и сеткой.
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы студента (Л. 112)	- персональный компьютер; - ЖК монитор 19”; - столы компьютерные; - учебные столы, стулья.

Таблица 4.2

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)

1	Microsoft Windows 7 Professional Russian	Microsoft, США	Лицензионное
2	Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian	Microsoft, США	Лицензионное
3	Антивирусная программа Kaspersky Endpoint Security 8 for Windows	Лаборатория Касперского, Россия	Лицензионное

5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Обучение по дисциплине (модулю) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов организуется как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 5.1.

Таблица 5.1

Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Категории обучающихся	Виды дополнительных оценочных материалов	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями слуха	Тесты, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету (экзамену)	Преимущественно письменная проверка
С нарушениями зрения	Устный опрос по терминам, собеседование по вопросам к зачету (экзамену)	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету (экзамену)	Преимущественно дистанционными методами

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, например:

– в печатной форме;

– в печатной форме с увеличенным шрифтом;

– в форме электронного документа;

– методом чтения ассистентом задания вслух.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

– письменно на бумаге;

– набор ответов на компьютере;

– набор ответов с использованием услуг ассистента;

– представление ответов устно.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Освоение дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины (модуля)

№ п/п	№ раздела внесения изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	«Согласовано» заведующий кафедрой, реализующей дисциплину