Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мустафин Азат Филькатович
Должность: Директор НЧФ КНИТУ-КАИ
Дата подписания: 20.10.2023 10:05:17
Уникальный программный ключ:
5618297cc76ca50e1b0b4adbed541a48a4a7b565b0e638fa2197ba6b11de8aed

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева – КАИ»

Набережночелнинский филиал

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ А.Ф. Мустафин
«01» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Набережные Челны 2021 г.

Разработчик: Тумаров К.Б., к.пед.н. _____

Рабочая программа предназначена для образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, разработана в соответствии с ФГОС ВО по следующим направлениям подготовки/специальностям:

Код и наименование направления подготовки / специальности	Направленность (профиль, специализация, магистерская программа)	ФГОС ВО утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации
09.03.01 Информатика и вычислительная техника	Автоматизированные системы обработки информации и управления	от 19.09.2017 № 929
09.03.02 Информационные системы и технологии	Информационные системы	от 19.09.2017 № 926
15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств	Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств	от 17.08.2020 №1044

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры Экономических и гуманитарных дисциплин протокол №____от _____

Заведующий кафедрой Габдуллина Г.К., к.э.н., доцент _____

Рабочая программа дисциплины (модуля)	Наименование подразделения	Дата	№ протокола	Подпись
ОДОБРЕНА	УМК НЧФ КНИТУ-КАИ	30.05.21	№ 2	_____ А.Ф. Мустафин председатель УМК
СОГЛАСОВАНА	Библиотека	20.05.21		_____ Ю.Ю. Максютина Зав. библиотекой
СОГЛАСОВАНА	Кафедра, ответственная за ОП 09.03.01			_____ Марданшин Р.Г. руководитель ОП
СОГЛАСОВАНА	Кафедра, ответственная за ОП 09.03.02			_____ Марданшин Р.Г. руководитель ОП
СОГЛАСОВАНА	Кафедра, ответственная за ОП 15.03.05	200521	10	_____ Савин И.А. руководитель ОП

1 ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ И КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель изучения дисциплины

Цель обучения, приобретаемые умения и навыки являются ключевыми в построении курса, определяющими его содержание, формы и методы учебной работы. Цель изучения дисциплины соотнесена с общими целями основной профессиональной образовательной программы (ОПОП ВО) по направлению. Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины:

–формирование целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии;

–формирование основ знаний по физической культуре, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;

–формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

1.3 Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) образовательной программы направлений 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, 09.03.01 Информатика и вычислительная техника и 09.03.02 Информационные системы и технологии.

1.4 Объем дисциплины (с указанием трудоемкости всех видов учебной работы)

Объем дисциплины 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 таблицах 1.1.

Таблица 1.1, *а* – Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения

Семестр	Общая трудоемкость дисциплины (модуля), в ЗЕ/час	Виды учебной работы											
		Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (аудиторная работа), в т.ч.:							***Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа), в т.ч.:***				
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа (консультация, защита)	Курсовой проект (консультации, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной аттестации	Курсовая работа (подготовка)	Курсовой проект (подготовка)	Проработка учебного материала (самоподготовка)	Подготовка к промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
2	2 ЗЕ/72	16	-	-	-	-	-	0,25	-	-	55,75	-	Зачет
Итого	**2 ЗЕ/72**	**16**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**0,25**	**-**	**-**	**55,75**	**-**	Зачет

Таблица 1.1, б – Объем дисциплины (модуля) для заочной формы обучения

. Семестр	Общая трудоемкость дисциплины (модуля), в ЗЕ/час	Виды учебной работы											
		Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (аудиторная работа), в т.ч.:							***Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа), в т.ч.:***				
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа (консультация, защита)	Курсовой проект (консультации, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной аттестации	Курсовая работа (подготовка)	Курсовой проект (подготовка)	Проработка учебного материала (самоподготовка)	Подготовка к промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
5	2 ЗЕ/72	4	-	-	-	-	-	0,25	-	-	63,75	4	Зачёт
Итого	**2 ЗЕ/72**	**4**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**0,25**	**-**	**-**	**63,75**	**4**	

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	Средства оценки
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях	Тестирование, устный опрос на занятии, зачет
		Умеет организовывать режим времени, поддерживающий здоровый образ жизни, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа	Выполнение заданий, презентаций и выступлений (реферат, доклад).

		Владеет навыками применения системы физических упражнений для укрепления здоровья, самосовершенствования и самовоспитания; - ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля состояния своего организма	Письменная работа, зачет

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Структура дисциплины, ее трудоемкость

Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий приведены в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

Наименование разделов дисциплины	Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (без промежуточной аттестации) (в час)			Самостоятельная работа (проработка учебного материала (самоподготовка))
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	8	2	-	-	6
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	8	2	-	-	6
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	8	2	-	-	6
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	2	-	-	6
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки студентов.	8	2	-	-	6
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	8	2	-	-	6
Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	8	2	-	-	6
Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8	2	-	-	6
Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	7,75	-	-	-	7,75
Итого по дисциплине	**71,75**	**16**	**-**	**-**	**55,75**

2.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

История возникновения термина «физическая культура»; общие понятия теории физической культуры; цель, задачи и формы организации физического воспитания; организация физического воспитания и спортивной работы в ВУЗе; формы физического воспитания студентов; программное построение курса физического воспитания; организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях; зачетные требования и обязанности студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм как биологическая система; анатомо-морфологические особенности организма; костная система и её функции; мышечная система и её функции; органы пищеварения и выделения; физиологические системы организма; двигательная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности; средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности; функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении предельно напряженной работы; обмен веществ и энергии.

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

Понятие «здоровье» и его содержание; функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности; Влияние окружающей среды на здоровье; ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности; организация режима труда, отдыха и сна; организация режима питания; организация двигательной активности; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; культура межличностного общения; психофизическая регуляция организм; физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Особенности бюджета времени студентов; основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов; динамика умственной работоспособности; условия высокой продуктивности учебного труда студентов; нормирование двигательной активности студентов; использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности; значение физических упражнений как средства противодействия психическому стрессу и снятия нервно-эмоционального напряжения; методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе обучения; учебные и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию в режиме учебно-трудовой деятельности; использование средств физической культуры и спорта в свободное время; использование средств физической культуры и спорта в оздоровительно-спортивных лагерях.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. ГТО – как системообразующий фактор физической подготовки студентов.

Понятие о принципах методики физического воспитания и их назначение; средства и методы физического воспитания; воспитание физических средств; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; принципы спортивной тренировки;

тренировочное занятие. История возникновения и развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); содержание всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; значение реализации программы комплекса ГТО в стенах вузов.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями; формы самостоятельных занятий; содержание самостоятельных занятий; характер содержания занятий в зависимости от возраста. Общая характеристика спорта. Единая спортивная классификация. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Нетрадиционные системы физических упражнений. Индивидуальный выбор видов спорта. Краткая характеристика основных групп видов спорта.

Тема 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности; характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества; цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза; планирование тренировки в избранном виде спорта; основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности; методы контроля за эффективностью тренировочных занятий; календарь студенческих соревнований; спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом; врачебный контроль, его содержание и периодичность; методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития; оценка функционального состояния систем организма; контроль за физической подготовленностью; содержание педагогического контроля; самоконтроль и его задачи.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях; общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП); цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки; ППФП в системе физического воспитания студентов; средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов; организация, формы и система контроля ППФП студентов в вузе.

2.3 Курсовой проект /курсовая работа

Курсовой проект и курсовая работа по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Содержание оценочных средств и их соответствие запланированным результатам обучения

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля). Содержание оценочных материалов текущего контроля представлено в таблице 3.1.

Таблица 3.1 – Оценочные материалы текущего контроля

Виды учебных занятий	Наименование оценочного средства текущего контроля	Код и индикатор достижения компетенции
Лекции	Конспекты учебного материала. Выступление с презентацией на занятии, устные и письменные задания для самостоятельной работы.	УК-7.1, УК-7.2
Самостоятельная работа	Вопросы для самоподготовки, подготовка письменных работ. Тестовые задания текущего кон-	УК-7.2, УК-7.3

	троля по разделам дисциплины	

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:

1. Какой показатель НЕ отражает физическое совершенство человека?

А) высокий уровень здоровья

Б) высокий уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма

В) высокий уровень духовно-нравственных качеств

Г) творческое долголетие

2. Физическая культура представляет собой…

А) учебный предмет в вузе

Б) выполнение упражнений

В) процесс совершенствования возможностей человека

3. Термин рекреация означает:

А) постепенное приспособление организма к нагрузкам

Б) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и умственного напряжения

В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований

4. Какую функцию обеспечивает гемоглобин крови?

А) транспорт углекислого газа из легких

Б) транспорт кислорода из легких к тканям

В) уничтожение инородных тел и болезнетворных микробов в организме

Г) обеспечение свертывания крови

Д) регулирует pH крови

5. Белые кровяные тельца, выполняющие защитную функцию, это:

А) эритроциты

Б) лимфоциты

В) тромбоциты

6. Во время выполнения одинаковой мышечной работы у спортсмена по сравнению с не спортсменом частота сердечных сокращений

А) меньше

Б) больше

В) не отличается

7. Укажите наиболее благоприятное соотношение в питании человека основными пищевыми веществами (белки, жиры, углеводы):

А) 1 : 2 : 3 Б) 2 : 2 : 3 В) 1 : 1 : 4 Г) 2 : 1 : 4

Д) 1 : 3 : 3 Е) 2 : 2 : 2 Ж) 1 : 1 : 2 З) 3 : 1 : 2

8. Укажите наиболее правильное распределение калорийности при 3х разовом питании:

А) 30% 45% 25%

Б) 20% 50% 30%

В) 10% 45% 45%
Г) 50% 30% 20% - правильный ответ

3.2 Содержание оценочных материалов промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных/ окончательных результатов обучения по дисциплине.

Для оценки степени сформированности компетенций используются оценочные материалы, включающие тестовые задания на понимание текста и письменное задание с устным ответом.

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

Примеры тестовых заданий промежуточной аттестации:

Первый этап (20 баллов):

1. Для сохранения тренировочного эффекта перерывы между тренировками не должны превышать (в днях):

1) 1-3
2) 2-3
3) 4-5 -правильный ответ
4) 10
5) 7-9

2. Суммарное проявление физической силы, выносливости, нервно-психической деятельности определяется как:

1) физическое развитие – правильный ответ
2) спортивное достижение
3) биотип
4) прототип
5) физиологический уровень организма

3. Принцип направленности к высшим достижениям относится к :

1) утренней гимнастики
2) спортивной тренировке
3) учебным занятиям
4) оздоровительным занятиям
5) соревнованиям – правильный ответ

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется как

1) тестами (контрольными упражнениями) –правильный ответ
2) спортивным результатом
3) разрядными нормативами
4) умение выполнять упражнения

5. При высокой интенсивности физической нагрузки частота сердечных сокращений составляет (ударов в минуту)

1) 100-130
2) 130-150
3) 150-200- правильный ответ
4) 120-140
5) 160-180

6. Артериальное давление измеряется в:

1)кг/см^2

2)барометрах
3)паскалях
4)мм.рт.ст.- правильный ответ

7. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни и организованных или самостоятельных занятий физической культуры определяется как:
1) физическое воспитание
2) двигательная активность- правильный ответ
3) физическая культура
4) физическая нагрузка

8. Бюджет времени студентов в течении семестра
1) уменьшается
2) увеличивается
3) не изменяется
4) зависит от рабочего режима
5) увеличивается в период зачетов к сессии - правильный ответ.

Второй этап (30 баллов):

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины «Физическая культура»: культура, физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.
2. Структура и содержание физической культуры.
3. Оценка уровня физической культуры.
4. Краткое строение и функции системы крови. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
5. Краткое строение и функции дыхательной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Краткое строение и функции костной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Краткое строение и функции мышечной системы. Совершенствование системы под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Краткое строение и функции систем: нервной, пищеварительной, эндокринной.
9. Совершенствование систем под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Проявление уровня тренированности организма при стандартной физической нагрузке.
11. Понятия здоровье, духовное здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.
12. Факторы, определяющие уровень здоровья человека.
13. Понятия здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни.
14. Компоненты ЗОЖ, дать краткую характеристику.
15. Влияние умственной нагрузки на организм.
16. Методика оценки уровня работоспособности: показатели и их степени выраженности при различных уровнях утомления.
17. Изменение работоспособности студентов в течение дня.
18. Изменение работоспособности студентов в течение недели.
19. Изменение работоспособности студентов в течении семестра и учебного года.
20. Малые формы организации занятий физическими упражнениями в режиме дня: содержание и назначение.
21. Методика составления и выполнения утренней гигиенической гимнастики.

22. Методика составления и выполнения вводной гимнастики.

23. Методика составления и выполнения физкультурной паузы.

24. Методика составления и выполнения физкультурной минутки.

25. Использование средств физической культуры в период экзаменационной сессии: назначение, содержание, методика выполнения.

26. Методы физического воспитания.

27. Теоретические основы формирования двигательных действий.

28. Организация и методика проведения тренировочного занятия: структура и содержание.

29. Сила: средства и методика развития.

30. Выносливость: средства и методика развития.

31. Ловкость: средства и методика развития.

32. Быстрота: средства и методика развития.

33. Гибкость: средства и методика развития.

34. Структура и содержание спортивной подготовки: ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

35. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС: нулевая, первая, вторая, третья.

36. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.

37. Формы организации выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

38. Индивидуальный выбор систем физических упражнений или видов спорта в зависимости от возрастного периода человека.

39. Адаптация опорно-двигательного аппарата, на примере силовой нагрузки.

40. Программа восстановления организма в процессе силовой подготовки.

41. Виды контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом., ее цели и задачи.

42. Врачебный контроль: содержание и периодичность.

44. Самоконтроль: цель и задачи.

45. Методы определения физического развития.

46. Методы определения физической работоспособности.

47. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.

48. Факторы, определяющие содержание ППФП.

3.3 Оценка успеваемости обучающихся

По итогам освоения дисциплины зачет проводится в два этапа: **тестирование** и **письменный ответ на вопрос.**

Первый этап проводится в виде тестирования.

Тестирование ставит целью оценить **пороговый** уровень освоения обучающимися заданных результатов, а также знаний и умений, предусмотренных компетенциями.

Для оценки **превосходного и продвинутого** уровня усвоения компетенций проводится **Второй этап** в виде **письменного ответа** на контрольные вопросы.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) При необходимости обучающемуся-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

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
2 семестр				

Тестирование	-	20	30	**50**
Итого (максимум за период)	-	20	30	**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

РАЗДЕЛ 4 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1.1 Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов / А.А. Бишаева, В. В. Малков. - М.: Кнорус, 2016. - 312 с. - ISBN 978-5-406-04558-9

4.1.2 Дополнительная литература

2. Муллер, А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.-Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.- Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590

4.1.3 Методическая литература для самостоятельной работы

Представлена в Blackboard Learn https://bb.kai.ru.

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. Blackboard Learn - Электронные курсы КНИТУ-КАИ https://bb.kai.ru

https://bb.kai.ru:8443/webapps/blackboard/execute/content/blankPage?cmd=view&content_id=_230532_1&course_id=_12461_1

2. Электронная библиотека КНИТУ-КАИ http://e-library.kai.ru

ЭБС Znanium.com http://znanium.com/

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. URL: http://znanium.com.

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
Лекция	Учебная аудитория Ауд.105	Специализированный комплекс технических средств обучения для учебной аудитории (персональный компьютер, акустическая система, камера для документов, микшерный пульт, интерактивная доска, ip – камера) с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронно-образовательную среду.

Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы (№ 233, № 235)	Компьютерная техника с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КНИТУ-КАИ

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 или Microsoft Windows 10 Pro (в зависимости от конфигурации компьютера),		Лицензионное
2	– Microsoft Office профессиональный 2010 или Microsoft Office Professional Plus 2013 (в зависимости от конфигурации компьютера),		Лицензионное
3	– Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows		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	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету	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;
– предоставление задания с использованием сурдоперевода.

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.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств

приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

6. ВНОСИМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И УТВЕРЖДЕНИЯ.

6.1 Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу дисциплины.

Лист регистрации изменений

№ п/п	№ страницы внесения изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	«Согласовано» зав. каф. реализующей дисциплину	«Согласовано» председатель УМК НЧФ КНИТУ-КАИ
1	2	3	4	5	6
1		31.05.22	Внесены изменения в ЛПО		
2		30.08.23	Внесены изменения в ЛПО обновление в ПО		

6.2 Лист утверждения рабочей программы дисциплины на учебный год

Рабочая программа дисциплины утверждена на ведение учебного процесса в учебном году:

Учебный год	**«Согласовано»** Зав. каф. реализующей дисциплину	**«Согласовано»** председатель УМК НЧФ КНИТУ-КАИ
2021/2022		
2022/2023		
2023/2024		
2024/2025		
2025/2026		