

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гильмутдинов Альберт Харисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.07.2021 14:05:04
Уникальный программный ключ:
ca512c729ca5b2e1670556d6eb25fa961924a23fa62c00db7d8c70ca37510b3a

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»
(КНИТУ-КАИ)
Набережночелнинский филиал



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

Б1.В.01 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Квалификация: **бакалавр**

Форма обучения: **очная, заочная**

Направление подготовки: **15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств**

Профиль подготовки:

Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств

Набережные Челны 2021 г.


Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 августа 2020 г. № 1044 и в соответствии с учебным планом направления 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утвержденным Ученым советом КНИТУ-КАИ 29 марта 2021 г. № 3.




Разработчик:
Герасимов Николай Петрович, доцент
(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание)



(подпись)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры ЭиГД от _____, протокол № ____.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)	Наименование подразделения	Дата	№ протокола	Подпись
ОДОБРЕНА	Учебно-методическая комиссия НЧФ КНИТУ-КАИ	30.05.21	н 2	 А.Ф. Мустафин председатель УМК
ОДОБРЕНА	Кафедра КТМП, ответственная за ОП	20.05.2021	10	 И.А. Савин руководитель ОП
СОГЛАСОВАНА	Библиотека	20.05.21		 Ю.Ю. Максютинина Зав.библиотекой

1 ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ И КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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, в рамках которого изучается дисциплина.

Целью является формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- формирование знаний об основах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
- формирование умений выполнять комплекс физкультурных упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование практического опыта занятий физической культурой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.3 Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» входит в вариативную часть Блока 1. Дисциплины учебного плана направления 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств.

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 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											
		<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (аудиторная работа), в т.ч.:</i>							<i>Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа), в т.ч.:</i>				
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа (консультация, защита)	Курсовой проект (консультация, 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
1	54			32				0,25			21,75		Зачет

2	54			32				0,25			21,75		Зачет
3	58			32				0,25			25,75		Зачет
4	54			32				0,25			21,75		Зачет
5	54			32				0,25			21,75		Зачет
6	54			32				0,25			21,75		Зачет
Итого	328			192				1,5			134,5		

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

Семестр	Общая трудоемкость дисциплины (модуля), в ЗЕ/час	Виды учебной работы												
		<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (аудиторная работа), в т.ч.:</i>							<i>Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа), в т.ч.:</i>					
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа (консультация, защита)	Курсовой проект (консультация, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной аттестации	Курсовая работа (подготовка)	Курсовой проект (подготовка)	Проработка учебного материала (самоподготовка)	Подготовка к промежуточной аттестации		
4	328			2				0,25				321,75	4	Зачет
Итого	328			2				0,25				321,75	4	Зачет

1.5. Планируемые результаты обучения

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	УК-7.1 Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональ-	Тестирование, устный опрос на занятии, зачет

	ной деятельности	
	УК-7.2 Умеет организовывать режим времени, поддерживающий здоровый образ жизни, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Тестирование, устный опрос на занятии, отчет по практическим занятиям, выполнение контрольных нормативов, зачет
	УК-7.3 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	Тестирование, выполнение контрольных нормативов, зачет

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Структура дисциплины (модуля)

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

Модуль «Общая физическая подготовка» (очная форма обучения)

Таблица 2.1 а – Разделы дисциплины и виды занятий по модулю «Общая физическая подготовка»

Наименование разделов дисциплины	Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (без промежуточной аттестации) (в час)	

		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	тепловая работа (проработка учебного материала (само-
1 семестр					
Раздел 1. Легкая атлетика	14			8	6
Раздел 2. Лыжная подготовка					
Раздел 3. Гимнастика. Силовая гимнастика	8			4	4
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	8			4	4
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол	12			8	4
Раздел 6. Спортивные игры. Футбол	11,75			8	3,75
Итого за семестр	53,75			32	21,75
2 семестр					
Раздел 1. Легкая атлетика	8			4	4
Раздел 2. Лыжная подготовка	20			12	8
Раздел 3. Гимнастика. Силовая гимнастика	6			4	2
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	6			4	2
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол	6			4	2
Раздел 6. Спортивные игры. Футбол	7,75			4	3,75
Итого за семестр	53,75			32	21,75
3 семестр					
Раздел 1. Легкая атлетика	14			8	6
Раздел 2. Лыжная подготовка					
Раздел 3. Гимнастика. Силовая гимнастика	10			6	4
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	8			4	4
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол	12			6	6
Раздел 6. Спортивные игры. Футбол	13,75			8	5,75
Итого за семестр	57,75			32	25,75
4 семестр					
Раздел 1. Легкая атлетика	8			4	4
Раздел 2. Лыжная подготовка	21,75			12	9,75
Раздел 3. Гимнастика. Силовая гимнастика	6			4	2
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	4			2	2
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол	8			6	2
Раздел 6. Спортивные игры. Футбол	6			4	2
Итого за семестр	53,75			32	21,75
5 семестр					
Раздел 1. Легкая атлетика	16			8	8
Раздел 2. Лыжная подготовка					
Раздел 3. Гимнастика. Силовая гимнастика	8			4	4
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	6			4	2
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол	12			8	4
Раздел 6. Спортивные игры. Футбол	11,75			8	3,75
Итого за семестр	53,75			32	21,75
6 семестр					
Раздел 1. Легкая атлетика	8			4	4
Раздел 2. Лыжная подготовка	20			14	6
Раздел 3. Гимнастика. Силовая гимнастика	6			4	2
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	4			2	2

Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол	8			4	4
Раздел 6. Спортивные игры. Футбол	8			4	3,75
Итого за семестр	53,75			32	21,75
Итого по дисциплине	326,5			192	134,5

Модуль «Спортивные игры» (очная форма обучения)

Таблица 2.1 б – Разделы дисциплины и виды занятий по модулю «Спортивные игры»

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	
1 семестр					
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол	10			6	4
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	18			10	8
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол	17,75			10	7,75
Раздел 4. Лыжная подготовка	8			6	2
Итого за семестр	53,75			32	21,75
2 семестр					
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол	8			4	4
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	12			8	4
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол	14			8	6
Раздел 4. Лыжная подготовка	19,75			12	7,75
Итого за семестр	53,75			32	21,75
3 семестр					
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол	10			6	4
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	18			10	8
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол	20			12	8
Раздел 4. Лыжная подготовка	9,75			4	5,75
Итого за семестр	57,75			32	25,75
4 семестр					
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол	6			4	2
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	14			8	6
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол	12			8	4
Раздел 4. Лыжная подготовка	21,75			12	9,75
Итого за семестр	53,75			32	21,75
5 семестр					
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол	10			6	4
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	18			10	8
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол	17,75			10	7,75
Раздел 4. Лыжная подготовка	8			6	2
Итого за семестр	53,75			32	21,75
6 семестр					
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол	6			4	2

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	14			8	6
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол	14			8	6
Раздел 4. Лыжная подготовка	19,75			12	7,75
Итого за семестр	53,75			32	21,75
Итого по дисциплине	326,5			192	134,5

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий в специальной медицинской группе (очная форма обучения)

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	
1 семестр					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	10			6	4
Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	18			10	8
Раздел 3. Лыжная подготовка	17,75			10	7,75
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	8			6	2
Итого за семестр	53,75			32	21,75
2 семестр					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	8			4	4
Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	12			8	4
Раздел 3. Лыжная подготовка	14			8	6
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	19,75			12	7,75
Итого за семестр	53,75			32	21,75
3 семестр					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	9,75			6	3,75
Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	18			10	8
Раздел 3. Лыжная подготовка	20			12	8
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	10			4	6
Итого за семестр	57,75			32	25,75
4 семестр					
Раздел 1. Общая физическая подготовка	6			4	2

(адаптивные формы и виды)					
Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	14			8	6
Раздел 3. Лыжная подготовка	12			8	4
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	21,75			12	9,75
Итого за семестр	53,75			32	21,75
5 семестр					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	9,75			6	3,75
Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	18			10	8
Раздел 3. Лыжная подготовка	18			10	8
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	8			6	2
Итого за семестр	53,75			32	21,75
6 семестр					
Раздел 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	6			4	2
Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	14			8	6
Раздел 3. Лыжная подготовка	14			8	6
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	19,75			12	7,75
Итого за семестр	53,75			32	21,75
Итого по дисциплине	326,5			192	134,5

К учебным занятиям и мероприятиям по физической культуре и спорту допускаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ) после получения медицинского заключения о допуске к занятиям и мероприятиям по физической культуре и спорту.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных организациях, помещениях и на открытом воздухе

В зависимости от нозологий обучающихся, инклюзивное образование по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» может быть проведено в следующих формах:

- занятия по интеллектуальным и настольным видам спорта;
- подвижные занятия адаптивной физической культурой;
- лекционные занятия по основам здоровьесбережения;
- подготовка письменной работы и ее защита.

2.2 Содержание дисциплины (модуля)

Модуль «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Легкая атлетика

Комплекс упражнений специальной беговой разминки.

Совершенствование техники выполнения всех видов старта.

Упражнения для совершенствования техники бега.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.

Общеразвивающие и специальные беговые упражнения.

Совершенствование двигательных качеств:

– быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, спортивного мастерства.

Выполнение контрольных нормативов в беге на дистанции 100 м, 3000 м (мужчины), 2000 м (женщины).

Раздел 2. Лыжная подготовка

Разучивание и совершенствование техники передвижения на лыжах классическим стилем:

– попеременный классический ход, правильная (рабочая) стойка лыжника, положения туловища лыжника, скользящий шаг, фазы скользящего шага, работа рук, работа ног при попеременном классическом ходе;

– одновременные классические ходы (одновременный одношажный, одновременный безшажный, одновременный двушажный ходы, скользящий шаг, фазы скользящего шага при одновременных ходах, работа рук, ног, туловища при одновременных ходах).

Разучивание и совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым (свободным) стилем:

– одновременный двушажный коньковый ход (скользящий шаг, фазы скользящего шага, работа рук, ног, туловища при одновременном двушажном коньковом ходе);

– одновременный одношажный коньковый ход (скользящий шаг, фазы скользящего шага, работа рук, ног, туловища при одновременном одношажном коньковом ходе);

– коньковый ход без использования рук.

Правильное прохождение спусков, поворотов.

Обработка лыж, подготовка лыж к занятиям лыжным спортом.

Технические средства для обработки лыж.

Лыжные смазки на сцепление (держание) и скольжение (парафины, фтористые добавки).

Экипировка лыжника, одежда лыжника.

Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке:

мужчины – 5 км, женщины – 3 км.

Раздел 3. Гимнастика. Силовая гимнастика

Комплекс различных гимнастических и силовых упражнений.

Разучивание и совершенствование силовых упражнений на гимнастических снарядах, упражнения с отягощением (гантели, штанга).

Упражнения на силовых тренажерах. Силовые и скоростно-силовые упражнения на различные группы мышц.

Выполнение упражнений на гибкость, растягивание, направленных на развитие эластичности мышц.

Выполнение упражнений для развития общей выносливости на функциональных тренажерах (беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид).

Выполнение контрольных нормативов

для мужчин:

– отжимание в упоре «на брусьях»;

– подъем переворотом;

– подтягивание на высокой перекладине;

– поднимание ног к перекладине;

– тест на гибкость

для женщин:

– отжимание в упоре на полу;

– подтягивание на низкой перекладине;

- поднятие туловища из положения лежа;
- поднятие ног, согнутых в коленях к животу при висе на перекладине;
- тест на гибкость.

Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол

Правила проведения игры в баскетбол.

Различные виды ведения мяча: на месте, в движении бегом попеременно правой и левой рукой. Передача мяча в движении,

Броски мяча в корзину: броски одной, двумя руками, из-за головы на месте со штрафной линии, броски мяча в корзину после передачи, ведения.

Финты: индивидуальные, групповые, командные.

Тактические действия в нападении и в защите. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры.

Техника безопасности. Правила и судейство игры.

Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.

Двусторонняя игра в баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол

Правила проведения игры в волейбол.

Поддача мяча. Прием мяча, приемы мяча снизу после поддачи. Передачи мяча, передача мяча через сетку, в прыжке. Стойки. Перемещения.

Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Тактика и техника игры.

Судейство и правила игры. Техника безопасности

Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.

Тренировка. Двусторонняя игра. Совершенствование техники игры.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 6. Спортивные игры. Футбол

Правила игры в футбол. Техника безопасности. Судейство игры.

Удары по мячу. Остановки мяча. Передвижения и прыжки.

Учебная двухсторонняя игра. Совершенствование техники игры.

Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита.

Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Модуль «Спортивные игры»

Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол

Правила проведения игры в баскетбол.

Различные виды ведения мяча: на месте, в движении бегом попеременно правой и левой рукой. Передача мяча в движении,

Броски мяча в корзину: броски одной, двумя руками, из-за головы на месте со штрафной линии, броски мяча в корзину после передачи, ведения.

Финты: индивидуальные, групповые, командные.

Тактические действия в нападении и в защите. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры.

Техника безопасности. Правила и судейство игры.

Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.

Двусторонняя игра в баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол

Правила проведения игры в волейбол.

Поддача мяча. Прием мяча, приемы мяча снизу после подачи. Передачи мяча, передача мяча через сетку, в прыжке. Стойки. Перемещения.

Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Тактика и техника игры.

Судейство и правила игры. Техника безопасности

Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости.

Тренировка. Двусторонняя игра. Совершенствование техники игры.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 3. Спортивные игры. Футбол

Правила игры в футбол. Техника безопасности. Судейство игры.

Удары по мячу. Остановки мяча. Передвижения и прыжки.

Учебная двусторонняя игра. Совершенствование техники игры.

Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита.

Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Разучивание и совершенствование техники передвижения на лыжах классическим стилем:

– попеременный классический ход, правильная (рабочая) стойка лыжника, положения туловища лыжника, скользящий шаг, фазы скользящего шага, работа рук, работа ног при попеременном классическом ходе;

– одновременные классические ходы (одновременный одношажный, одновременный безшажный, одновременный двушажный ходы, скользящий шаг, фазы скользящего шага при одновременных ходах, работа рук, ног, туловища при одновременных ходах).

Разучивание и совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым (свободным) стилем:

– одновременный двушажный коньковый ход (скользящий шаг, фазы скользящего шага, работа рук, ног, туловища при одновременном двушажном коньковом ходе);

– одновременный одношажный коньковый ход (скользящий шаг, фазы скользящего шага, работа рук, ног, туловища при одновременном одношажном коньковом ходе);

– коньковый ход без использования рук.

Правильное прохождение спусков, поворотов.

Обработка лыж, подготовка лыж к занятиям лыжным спортом.

Технические средства для обработки лыж.

Лыжные смазки на сцепление (держание) и скольжение (парафины, фтористые добавки).

Экипировка лыжника, одежда лыжника.

Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке:

мужчины – 5 км, женщины – 3 км.

2.3 Курсовой проект / курсовая работа

Курсовой проект и курсовая работа по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в соответствии с 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
Практические занятия	Индивидуальные задания, подготовки к практическим занятиям, тестирование (выполнение контрольных нормативов)	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Самостоятельная работа	Задания для самоподготовки, тестирование (выполнение контрольных нормативов), написание рефератов, научных докладов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

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. Бег 3000 м (мужчины) / бег 2000 м (женщины)
2. Бег 100 м (или 60 м, или челночный бег на 50 м)
3. Бег на лыжах 3км (женщины) /5 км (мужчины)
4. Подтягивание на высокой перекладине (мужчины)/сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины)
5. Прыжок в длину с места
6. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги упираются, руки положены за голову
7. Баскетбол. Штрафные броски из 10 попыток
8. Волейбол. Подача мяча из 10 попыток
9. Футбол. Удар на точность попадания в ворота с 16,5м из 10 попыток

Примеры заданий для самоподготовки:

1. Комплекс упражнений специальной беговой разминки
2. Техника бега. Упражнения для совершенствования техники бега
3. Методика правильного дыхания во время бега
4. Равномерный бег 3 раза в неделю (разовый объем: 3-5км)
5. Выполнение общеразвивающих разминочных упражнений
6. Подтягивание на высокой перекладине (мужчины) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины)
7. Классический стиль передвижения на лыжах, классические лыжные ходы
8. Передвижение на лыжах классическими ходами
9. Коньковый стиль передвижения на лыжах, изучение основ техники конькового хода
10. Передвижение на лыжах используя различные варианты конькового хода

Примеры тем для рефератов, докладов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально – биологические основы физической культуры.

3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.
8. Особенности занятий избранными видами спорта или системой физических упражнений.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10. Индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры для студентов специального отделения.

Полный комплект контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), практике хранится на кафедре-разработчике в бумажном или электронном виде.

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 по физической подготовленности обучающихся и учет спортивно-физкультурной активности.

Тестовые задания представляют собой совокупность тестов (контрольных нормативов) текущего контроля по числу текущих аттестаций.

Примеры тестовых заданий промежуточной аттестации:

Первый этап (20 баллов). Контрольные нормативы оценки физической подготовленности:

1. Бег 3000 м (мужчины) / бег 2000 м (женщины)
2. Подтягивание на высокой перекладине (мужчины) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины)

Второй этап (30 баллов). Спортивно-физкультурная активность:

1. Выступления за сборную команду вуза на соревнованиях
2. Занятия в спортивных и оздоровительных секциях

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.

Обучающиеся, выполнившие учебную программу, сдают зачет по дисциплине в конце каждого семестра в соответствии с учебным планом.

По итогам освоения дисциплины зачет проводится в два этапа: тестирование (выполнение контрольных нормативов) и учет спортивно-физкультурной активности в виде участия в спортивно-массовых мероприятиях. Балльные оценки для контрольных мероприятий представлены в таблице 3.2 Пересчет суммы баллов в традиционную оценку представлен в таблице 3.3.

Таблица 3.2 – Балльные 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 семестр				
Тестирование (выпол-		25		25

нение контрольных нормативов) Тест текущего контроля по разделу 1				
Тестирование (выполнение контрольных нормативов) Тест текущего контроля по разделу 3			25	25
Итого (максимум за период)				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

4 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1 Учебно-методическое и информационное 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. Атлетическая подготовка в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ф.Ю. Ахметзянов, С.Н. Мерида, Б.А. Акишин, Л.Т. Хамидуллина. – Казань: Издательство Казанского государственного технического университета, 2008. – 96 с. – Режим доступа: <http://e-library.kai.ru/reader/hu/flipping/Resource-117/%D0%9C32.pdf/index.html>

3. Герасимов Н.П. Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе [Текст]: Методическое пособие / Н.П. Герасимов, Ю.Ф. Золотов. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2011. – 44с. – ISBN 987-5-7579-1561-6

4. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс]: Учебник / В.М. Миرون, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. – М.: Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 335 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).- ISBN 978-5-16-006955-5. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=415731>

5. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: /Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е. – Новосиб.: НГТУ, 2010. – 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=549320>

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

7. Золотов, Ю.Ф. Основы техники лыжных ходов. Подготовка лыжников гонщиков в условиях вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие для студ. Вузов / Ю.Ф. Золотов, Н.П. Герасимов, 2008. – 146 с. – Режим доступа: <http://e-library.kai.ru/reader/hu/flipping/Resource-1256/M831.pdf/index.html>

8. Гатиятуллин, М.Н. Техника нападения в волейболе [Электронный ресурс]: учебно-методич. пособие / М.Н. Гатиятуллин, В.И. Гудожников, В.А. Талантов. – Казань: Изд-во КГТУ им. А.Н. Туполева, 2004. – 32 с. – Режим доступа: <http://e-library.kai.ru/reader/hu/flipping/Resource-403/%D0%9C592.pdf/index.html>

4.1.3. Методическая литература к выполнению практических работ

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

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

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

Представлена в Blackboard Learn:

1. Герасимов Н.П. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс]: курс электронного обучения для подготовки студентов по направлению 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, ФГОС 3+ / КНИТУ-КАИ, Казань, 2017 – Доступ по логину и паролю. URL: https://bb.kai.ru:8443/webapps/blackboard/execute/content/blankPage?cmd=view&content_id=79529_1&course_id=9413_1

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

1. Электронно-библиотечная система учебной и научной литературы. URL: <http://znanium.com>.

2. Научно-техническая библиотека КНИТУ-КАИ. URL: <http://library.kai.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	Тренажерный зал (ауд. 315)	Скамья атлетическая
		Силовой тренажер Allround
		Тренажер эллиптический магнитный
		Блины 05-26
		блины 1,25-26
		блины 10-26
		блины 15-26
		блины 2,5-26
		блины 20-26
		блины 25-26
		блины 5-26
		Гриф гантельный
		гриф для штанги хром 1,8 мм
		гриф с параллельным хватом
		гриф штанги
		Гриф с гайками по 2,5 кг
		Гиря 24 кг
		гиря 16 кг
		гиря 32 кг
		Блин 5 кг
блин 2,5 кг		
блин 1,25		
Диск обрешиненный черный d-26мм,1,25 кг		
Набор гантелей «Престиж» (2*0,5 кг)		
Стол для армреслинга		
Беговая дорожка электрическая		
Велотренажер Toras		
Тренажер «Супер Грипер»		
Тренажер «Кроссовер»		
Подставка к столу для армспорта		
Подставка для блинов		
Эллипсоид «House Fit»		
Силовой тренажер «тяга сверху-тяга на себя»		
Велоэргометр «House Fit»		
Беговая дорожка «House Fit»		
Тренажеры силовые «Proteus»		

		Скамья для жима штанги лежа
		Силовой тренажер
		Пресс-дуга
		Подставка для гантелей
		Тренажер на брусьях+подтягивание
		Скамья для прессы
		Мультитренажер
		Стол для армспорта
		Гантели не разборные: 10 кг.; 15 кг.; 20 кг.; 3 кг.; 5кг.
		Гриф (штанга)
		Гриф w-образная (штанга)
		Диски на штангу: 10 кг., 15 кг., 1 кг., 2,5 кг., 20 кг., 5 кг.
		Подставка для хранения гантелей
		Степ платформа
		Силовой тренажер «Скамья Скотта»
		Силовой тренажер «Скамья для разгибания» (Римский стул)
		Силовой тренажер «Тренажер-платформа» (для жима ногами)
		Пресс-турник брусья настенный
		Пресс-турник-брусья складной
Практические занятия	Спортзал (115)	Лыжи (с палками)
		Щит баскетбольный с корзиной и сеткой
		Скамейка гимнастическая 3,5 м.
		Сетка заградительная ячейка 40 мм
		Сетка волейбольная
		Сетка баскетбольная
		Ракетка для настольного тенниса
		Сетка для настольного тенниса
		Мяч баскетбольный
		Мяч волейбольный
		Мяч футбольный – (2800), мяч футбольный.
		Мяч футбольный Indor № 4
		Мяч волейбольный Mikasa MV A 301
		Мяч футбольный Select Team № 5
		Сетка волейбольная (размер 1,00*9,50 цвет черный)
		Мяч волейбольный Mikasa MV A 300
		Мяч для настольного тенниса
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
	Футбольное поле	
	Баскетбольная площадка	

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.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в форме сдачи нормативов не предусматривается.

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют:

- альтернативные задания по текущему контролю успеваемости в промежуточной аттестации;
- письменные и устные работы по физической культуре и спорту (реферат, эссе, доклад, сообщение, презентацию и т.п.);
- участвуют в качестве волонтеров в спортивных мероприятиях.

На основании учета индивидуальных особенностей и рекомендаций врача обучающиеся-инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут принимать участие в спортивных мероприятиях, адаптированных для указанной категории.

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	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.

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. 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.


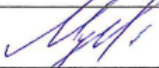
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины (модуля)

№ п/п	№ раздела внесения изменений	Дата внесения изме- нений	Содержание изменений	«Согласовано» заведующий кафед- рой, реализующей дисциплину

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		
2025/2025		
2025/2026		