2016 г.

Министерство образования и науки Российской Федерации
Набережночелнинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»

Кафедра гуманитарных и социальных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор НЧФ КНИТУ-КАИ
Л.Р. Ягудина
«31» декабря 2015 г.
Регистрационный № 233828

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплин
Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Индекс по учебному плану: **Б1.В.01**
Направление подготовки: **38.03.01 Экономика**
Квалификация: **бакалавр**
Профиль подготовки: **экономика предприятий и организаций**
Вид(ы) профессиональной деятельности: **расчетно-экономическая, организационно-управленческая**

Набережные Челны
2015 г.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. № 1327 и в соответствии с учебным планом направления 38.03.01 Экономика, утвержденным Ученым советом КНИТУ-КАИ 28 декабря 2015 г. № 11.

Рабочая программа дисциплин разработана доцентом кафедры гуманитарных и социальных дисциплин Герасимовым Н.П., утверждена на заседании кафедры ГСД протокол № 4 от 20 ноября 2015 г.

Рабочая программа дисциплины	Наименование подразделения	Дата	№ протокола	Подпись
СОГЛАСОВАНА	Кафедра ЭиМ	20.11.15	N4	Ответственный за ОП Е.Л. Гуничева
ОДОБРЕНА	Учебно-методическая комиссия НЧФ КНИТУ-КАИ	24.12.15	N 5	председатель УМК С.З. Самаренкина
СОГЛАСОВАНА	Библиотека	–	–	Зав. библиотекой Абрамова И.Т.

РАЗДЕЛ 1. ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ И КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

1.1 Цель изучения дисциплины.

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины.

- формирование знаний методов и средств физической культуры;
- формирование умений использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование навыков владения методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.3 Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» входят в вариативную часть блока 1. Дисциплины учебного плана 38.03.01 Экономика. Указанные академические часы являются обязательными для освоения. Выбор элективных дисциплин осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом вуза.

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

Таблица 1а. Объем дисциплины для очной формы обучения.

Виды учебной работы	Общая трудоемкость		семестры						
	в час.	в ЗЕ	I	II	III	IV	V	VI	VII
Общая трудоемкость дисциплины	**328**		**72**	**76**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**
Аудиторные занятия	***328***		***72***	***76***	***36***	***36***	***36***	***36***	***36***
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	328		72	76	36	36	36	36	36
Самостоятельная работа студента	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации (зачету)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Таблица 1б. Объем дисциплины для заочной формы обучения

Виды учебной работы	Общая трудоемкость		Семестр: 2	
	в ЗЕ	в час	в ЗЕ	в час
Общая трудоемкость дисциплины	**-**	**328**	**-**	**328**
Аудиторные занятия	**-**	**-**	**-**	**-**
Лекции	**-**	**-**	**-**	**-**
Лабораторные работы	**-**	**-**	**-**	**-**
Практические занятия	**-**	**-**	**-**	**-**
Самостоятельная работа студента	**-**	***324***	**-**	***324***
Проработка учебного материала	**-**	**-**	**-**	**-**
Курсовой проект	**-**	**-**	**-**	**-**
Контрольные занятия (зачет)	**-**	**4**	**-**	**4**
Промежуточная аттестация:	зачет			

1.5 Планируемые результаты обучения.

Таблица 2. Формируемые компетенции.

Результаты обучения (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины)	Уровни освоения составляющей компетенции		
	Пороговый	**Продвинутый**	**Превосходный**
ОК-8: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знание определений методов и средств физической культуры ОК-8З	определений основных методов и средств физической культуры	определений и содержания основных методов и средств физической культуры	Определений и содержания основных методов и средств физической культуры в их взаимосвязи
Умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8У	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности при алгоритмической деятельности с внешне заданными алгоритмическим описанием	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности при алгоритмической деятельности с внешне заданными алгоритмическим описанием в ситуации, аналогичной обучающей	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности при алгоритмической деятельности с внешне заданными алгоритмическим описанием в ситуации, аналогичной обучающей и в нестандартных ситуациях
Владение методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8В	отдельными методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	совокупностью методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	системой методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ ОСВОЕНИЯ.

2.1. Структура дисциплины, ее трудоемкость.

Таблица 3а

Дисциплина «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)»
(очная форма обучения)

Наименование раздела и темы	Всего часов	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах/интерактивные часы) Практические занятия							Коды составляющих компетенций	Формы и вид контроля освоения составляющих компетенций (из фонда оценочных средств)
		Семестр								
		1	2	3	4	5	6	7		
Раздел 1. Легкая атлетика	68	20	14	10	2	10	6	6	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Раздел 2. Лыжная подготовка	62		24		18		20		ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Раздел 3. Гимнастика. Силовая гимнастика	44	12	8	6	2	6	2	8	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	36	8	8	4	4	4	2	6	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол	58	14	12	8	4	8	4	8	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Раздел 6. Спортивные игры. Футбол	60	18	10	8	6	8	2	8	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
ИТОГО	328	72	76	36	36	36	36	36		
Зачет		ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА		

Таблица 3б

Дисциплина «Физическая культура и спорт (спортивные игры)» (очная форма обучения)

Наименование раздела и темы	Всего часов	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах/интерактивные часы)							Коды составляющих компетенций	Формы и вид контроля освоения составляющих компетенций (из фонда оценочных средств)
		Семестр								
		1	2	3	4	5	6	7		
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол	78	20	18	10	6	8	6	10	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	80	22	18	8	6	10	6	10	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол	80	22	18	10	6	10	6	8	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Раздел 4. Лыжная подготовка	90	8	22	8	18	8	18	8	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
ИТОГО	328	72	76	36	36	36	36	36		
Зачет		ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА		

Таблица 3в

Дисциплина «Физическая культура и спорт (специальная медицинская группа)» (очная форма обучения)

Наименование раздела и темы	Всего часов	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах/интерактивные часы). Практические занятия							Коды составляющих компетенций	Формы и вид контроля освоения составляющих компетенций (из фонда оценочных средств)
		Семестр								
		1	2	3	4	5	6	7		
Раздел 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	78	20	18	10	6	8	6	10	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Раздел 2. Профилактическая гимнастика,	80	22	18	8	6	10	6	10	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки

оздоровительная гимнастика										физической подготовленности
Раздел 3. Лыжная подготовка	80	22	18	10	6	10	6	8	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	90	8	22	8	18	8	18	8	ОК-8З ОК-8У ОК-8В	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
ИТОГО	328	72	76	36	36	36	36	36		
Зачет		ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА	ФОС ПА			

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

В зависимости от нозологий обучающихся, инклюзивное образование по дисциплинам «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» 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.

Таблица 4

Матрица компетенций по разделам РП

Наименование раздела (темы)	Формируемые компетенции (составляющие компетенций)		
	ОК-8 З	ОК-8 У	ОК-8 В
Дисциплина «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)»			
Раздел 1. Легкая атлетика	+	+	+
Раздел 2. Лыжная подготовка	+	+	+
Раздел 3. Гимнастика. Силовая гимнастика	+	+	+
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	+	+	+
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол	+	+	+
Раздел 6. Спортивные игры. Футбол	+	+	+
Дисциплина «Физическая культура и спорт (спортивные игры)»			
Раздел 1. Спортивные игры. Баскетбол	+	+	+
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	+	+	+
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол	+	+	+
Раздел 4. Лыжная подготовка	+	+	+
Дисциплина «Физическая культура и спорт (специальная медицинская группа)»			
Раздел 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	+	+	+
Раздел 2. Профилактическая гимнастика,	+	+	+

оздоровительная гимнастика			
Раздел 3. Лыжная подготовка	+	+	+
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	+	+	+

2.2 Содержание дисциплины.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (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).

Литература: [1], [5], [6].

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.

Литература: [1], [3], [7].

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

Литература: [1], [2], [4].

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. Технико-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. Литература: [1], [6].

Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.

Правила проведения игры в волейбол. Подача 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. Литература: [1], [6], [8].

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.

Литература: [1], [6].

Дисциплина «Физическая культура и спорт (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. Технико-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. Литература: [1], [6].

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол

Правила проведения игры в волейбол. Подача 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. Литература: [1], [6], [8].

Раздел 3. 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 персо-

нальная защита. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости. Литература: [1], [6].

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. Литература: [1], [3], [7].

Дисциплина «Физическая культура и спорт (специальная медицинская группа)».

Раздел 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).

Общая физическая подготовка (ОФП) (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.

Упражнения для развития ловкости. Методы развития ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Литература: [1], [5], [6].

Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика

Комплекс различных гимнастических и силовых упражнений в рамках оздоровительной гимнастики. Разучивание и совершенствование силовых упражнений на гимнастических снарядах. Выполнение упражнений на гибкость, растягивание, направленных на развитие эластичности мышц в рамках оздоровительной гимнастики. Выполнение упражнений для развития общей выносливости на функциональных тренажерах (беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид) в рамках оздоровительной гимнастики.

Литература: [1], [2], [4].

Раздел 3. Лыжная подготовка

Разучивание и совершенствование техники передвижения на лыжах классическим стилем: попеременный классический ход, правильная стойка лыжника, положения туловища лыжника, скользящий шаг, фазы скользящего шага, работа рук, работа ног при попеременном классическом ходе; одновременные классические ходы. Разучивание и совершенствование техники передвижения на лыжах коньковым (свободным) стилем: одновременный двушажный коньковый ход (скользящий шаг, фазы скользящего шага, работа рук, ног, туловища; одновременный одношажный коньковый ход. Правильное прохождение спусков, поворотов. Обработка лыж, подготовка лыж к занятиям лыжным спортом.

Экипировка лыжника, одежда лыжника. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке: мужчины – 3 км, женщины – 1,5 км.

Литература: [1], [3], [7].

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

Подвижные игры и эстафеты. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Правила проведения игры в волейбол. Подача 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.

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. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры.

Правила игры в футбол. Техника безопасности. Судейство игры. Удары по мячу. Остановки мяча. Передвижения и прыжки. Учебная двухсторонняя игра. Совершенствование техники игры.

Литература: [1], [3], [6], [7].

2.3 Курсовой проект / курсовая работа.

Курсовой проект и курсовая работа по дисциплинам «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» в соответствии с учебным планом не предусмотрены.

РАЗДЕЛ 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.

3.1 Оценочные средства для текущего контроля.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля (ФОС ТК) является составной частью РП дисциплины и хранится на кафедре.

ФОС ТК адаптирован для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяет оценить достижение ими запланированных результатов обучения и уровень сформированности заявленных компетенций.

Оценочными средствами для текущего контроля являются тесты (контрольные нормативы) для оценки физической подготовленности.

Типовые тесты (контрольные нормативы) оценки физической подготовленности обучающихся при текущей аттестации ТК-1,2,3,4,5,6,7.

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.

3.2 Оценочные средства для промежуточного контроля.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (ФОС ПА) является составной частью РП дисциплины, разработан в виде отдельного документа, в соответствии с положением о ФОС ПА.

ФОС ПА адаптирован для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяет оценить достижение ими запланированных результатов обучения и уровень сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе.

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены в виде таблицы тестов (контрольных нормативов).

3.3 Форма и организация промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины организована в форме балльно-рейтинговой системы оценки физической подготовленности.

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 активности в виде участия в спортивно-массовых мероприятиях.

Оценка выполнения тестов (контрольных нормативов) по дисциплине проходит в соответствии с бальной системой.

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 учитывается спортивная активность в виде участия в спортивно-массовых мероприятиях и соревнования по видам спорта различного уровня, с засчитыванием дополнительных баллов.

Обучающиеся, временно освобожденные от физических занятий по состоянию здоровья, обязаны своевременно предъявить справку об освобождении из поликлиники, написать реферат (с последующей защитой его) по тематике, предложенной преподавателем, или принять участие в научно-практической конференции (очно или заочно) с выполнением научной работы (статья, доклад). Обучающиеся подготовительной группы освобождаются от выполнения контрольных нормативов практического раздела.

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 ОВЗ 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 ОВЗ могут принимать участие в спортивных мероприятиях, адаптированных для указанной категории.

Особенности реализации дисциплин «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам, заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся (в течении семестра для обучающихся очно-заочной формы и в межсессионный период – для обучающихся заочной формы) и контроле результатов обучения во время проведения сессий.

Интенсивная самостоятельная подготовка и освоение учебного материала по дисциплине реализуется в виде самостоятельных занятий на спортивных площадках спортивных объектов, в том числе филиала университета. Для этого обучающемуся необходимо заранее согласовать с преподавателем место и форму самостоятельных занятий.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся предоставляет: заверенные печатью спортивного учреждения документы, подтверждающие самостоятельные занятия (с указанием количества часов); оформленные в виде контрольных работ/рефератов в каждом учебном семестре результаты самостоятельной работы.

3.4 Критерии оценки промежуточной аттестации.

Результаты промежуточного контроля заносятся в АСУ «Деканат» в баллах.

Таблица 5. Система оценки промежуточной аттестации.

Описание оценки в требованиях к уровню и объему компетенций	Выражение в баллах БРС:	Словесное выражение
Освоен превосходный уровень усвоения компетенций	от 86 до 100	Зачтено (отлично)
Освоен продвинутый уровень усвоения компетенций	от 71 до 85	Зачтено (хорошо)
Освоен пороговый уровень усвоения компетенций	от 51 до 70	Зачтено (удовлетворительно)
Не освоен пороговый уровень усвоения компетенций	до 51	Не зачтено (неудовлетворительно)

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, 2015. - 312 с. - ISBN 978-5-406-04558-9

4.1.2 Дополнительная литература:

1. 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

2. 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

3. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс]: Учебник / В.М. Миронов, 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

4. 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

5. 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

6. 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

7. 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:

1. Методические указания Blackboard Learn.

2. Герасимов Н.П. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс]: курс электронного обучения для подготовки студентов по направлению 38.03.01«Экономика», ФГОС 3+ / КНИТУ-КАИ, Казань – Доступ по логину и паролю. URL:

https://bb.kai.ru:8443/webapps/blackboard/execute/content/blankPage?cmd=view&content_id=_86353_1&course_id=_9579_1

4.1.4. Методические рекомендации для обучающихся, в том числе по выполнению самостоятельной работы.

4.1.4.1 Методические рекомендации.

При изучении и освоении дисциплины обучающимся рекомендуется:

- систематическое посещение учебных занятий по расписанию;
- внимательно слушать преподавателя и четко исполнять его указания;
- овладение техникой исполнения изучаемых упражнений;
- самостоятельное изучение учебно-методических материалов и видеоматериалов по изучаемым темам;
- самостоятельное выполнение упражнений при подготовке к сдаче контрольных нормативов;
- выполнение контрольных нормативов.

Особенности реализации дисциплин «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам, заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся (в течении семестра для обучающихся очно-заочной формы и в межсессионный период – для обучающихся заочной формы) и контроле результатов обучения во время проведения сессий.

Интенсивная самостоятельная подготовка и освоение учебного материала по дисциплине реализуется в виде самостоятельных занятий на спортивных площадках спортивных объектов, в том числе филиала университета. Для этого обучающемуся необходимо заранее согласовать с преподавателем место и форму самостоятельных занятий.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся предоставляет: заверенные печатью спортивного учреждения документы, подтверждающие самостоятельные занятия (с указанием количества часов); оформленные в виде контрольных работ/рефератов в каждом учебном семестре результаты самостоятельной работы.

Занятия для обучающихся, освобожденных от практических занятий (инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья) могут проводиться в виде облегченных занятий на открытом воздухе либо занятий по настольным интеллектуальным видам спорта (шашки, шахматы и т.п.).

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ) для допуска к промежуточной аттестации предоставляют оформленные в виде контрольных работ/рефератов в каждом учебном семестре результаты самостоятельной работы.

В результате самоподготовки и **подготовки к зачету** обучающийся должен освоить выполнение упражнений, содержащихся в материалах фонда оценочных средств дисциплины по темам курса.

При подготовке к зачету, перед выполнением контрольных нормативов обучающемуся необходимо выполнить подготовительные разминочные упражнения.

Подробные рекомендации для самостоятельной работы приведены в учебно-методических материалах «Методические рекомендации для обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)» в Blackboard Learn.

4.1.4.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

Учебно-методические материалы (в том числе видеоматериалы) в Blackboard Learn.

Герасимов Н.П. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс]: курс электронного обучения для подготовки студентов по направлению 38.03.01«Экономика», ФГОС 3+ / КНИТУ-КАИ, Казань, 2015 – Доступ по логину и паролю. URL:

https://bb.kai.ru:8443/webapps/blackboard/execute/content/blankPage?cmd=view&content_id=_86353_1&course_id=_9579_1

4.1.5. Методические рекомендации для преподавателей

Преподавание дисциплины носит практико-ориентированный характер. Практические занятия должны представлять собой целевое, прагматическое обучение. В них могут гармонично сочетаться подача нового материала преподавателем и активная работа студентов.

Средства обучения: студентам предоставляется УМКД по дисциплине, размещенный в электронной информационно-образовательной среде вуза Blackboard Learn. Материалы для самостоятельной работы студентов предназначены для подготовки к следующим занятиям.

Преподавателю следует строить свою работу таким образом, чтобы к моменту окончания высшего учебного заведения каждый выпускник мог самостоятельно выбрать вид индивидуальных занятий, необходимые физические средства для решения поставленных задач, методы самостоятельной работы. Выпускник должен уметь грамотно и правильно выполнять физические упражнения, оценивать физическую нагрузку, иметь сформированное представление о здоровом образе жизни и способах сохранения и укрепления собственного здоровья.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, а также технологии социокультурной реабилитации. Выбор методов обучения определяется, в том числе, особенностями восприятия учебной информации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

4.2 Информационное обеспечение дисциплины.

4.2.1 Основное информационное обеспечение.

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

1. Blackboard Learn - Электронные курсы КНИТУ-КАИ https://bb.kai.ru
2. ЭБС «Айбукс» https://ibooks.ru
3. Электронная библиотека http://elanbook.com
4. ЭБС Знаниум http://znanium.com
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/defaultx.asp
6. Электронная библиотека КНИТУ-КАИ http://e-library.kai.ru

4.2.2 Дополнительное информационное обеспечение (профессиональные базы данных и информационные справочные системы (при необходимости)::

1. Научный портал http://www.teoriya.ru (научный журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»)
2. Портал http://www.fizkult-ura.ru
3. Интернет энциклопедия Википедия https://ru.wikipedia.org
4. Портал https://www.youtube.com
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» www.consultant.ru/
6. Информационно-правовой портал «ГАРАНТ.РУ» //www.garant.ru/

4.2.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем (при необходимости)

– Microsoft Windows XP Pro SP3
– Microsoft Office Standard 2007
– Microsoft Office Professional Plus 2010
– Microsoft Office Standard 2010
– Sumatra PDF
– 7-Zip

–Opera
–Google Chrome
–Портал http://www.world-sport.org
–Blackboard Learning Management System

4.3 Кадровое обеспечение.

4.3.1 Базовое образование.

Высшее образование в предметной области физической культуры и /или наличие ученой степени и/или ученого звания в указанной области и /или наличие дополнительного профессионального образования – профессиональной переподготовки в области физической культуры и /или наличие заключения экспертной комиссии о соответствии квалификации преподавателя профилю преподаваемой дисциплины.

4.3.2 Профессионально-предметная квалификация преподавателей.

Желательно наличие научных и/или методических работ по организации или методическому обеспечению образовательной деятельности по направлению физической культуры, выполненных в течение трех последних лет.

4.3.3 Педагогическая (учебно-методическая) квалификация преподавателей.

К ведению дисциплины допускаются кадры, имеющие стаж научно-педагогической работы (не менее 1 года); практический опыт работы в области физической культуры на должностях руководителей или ведущих специалистов не менее трех лет.

Обязательное прохождение повышения квалификации (стажировки) не реже чем один раз в три года соответствующее области физической культуры, либо в области педагогики.

Обязательна дополнительная подготовка в области инклюзивного образования: психофизиологические особенности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, специфика приема-передачи учебной информации, применение специальных технических средств обучения с учетом различных нозологий.

4.4 Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Таблица 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование учебной лаборатории, аудитории, класса	Перечень лабораторного оборудования, специализированной мебели и технических средств обучения	Количество единиц
1.3. Гимнастика. Силовая гимнастика	Тренажерный зал (ауд. 315)	Скамья атлетическая	2
		Силовой тренажер Allround	2
		Тренажер эллиптический магнитный	1
		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	4 4 4 2 4 2 2 4
		Гриф гантельный гриф для штанги хром 1,8 мм гриф с параллельным хватом гриф штанги	2 1 1 1
		Гриф с гайками по 2,5 кг	10
		Гиря 24 кг гиря 16 кг гиря 32 кг	2 2 2

1.1. Легкая атлетика		Блин 5 кг блин 2,5 кг блин 1,25	2 2 4
		Диск обрезиненный черный d-26мм,1,25 кг	6
		Набор гантелей «Престиж» (2*0,5 кг)	2
		Стол для армреслинга	2
		Беговая дорожка электрическая	2
		Велотренажер Topas	2
		Тренажер «Супер Грипер»	1
		Тренажер «Кроссовер»	1
		Подставка к столу для армспорта	2
		Подставка для блинов	1
		Эллипсоид «House Fit»	1
		Силовой тренажер «тяга сверху-тяга на себя»	1
		Велоэргометр «House Fit»	1
		Беговая дорожка «House Fit»	1
		Тренажеры силовые «Proteus»	2
		Скамья для жима штанги лежа	2
		Силовой тренажер	1
		Пресс-дуга	1
		Подставка для гантелей	1
		Тренажер на брусьях+подтягивание	1
		Скамья для пресса	2
		Мультитренажер	1
		Стол для армспорта	2
		Гантели не разборные: 10 кг.; 15 кг.; 20 кг.; 3 кг.; 5кг.	по 2
		Гриф (штанга)	2
		Гриф w-образная (штанга)	2
		Диски на штангу: 10 кг., 15 кг.,1 кг., 2,5 кг., 20 кг., 5 кг.	по 4
		Подставка для хранения гантелей	1
		Степ платформа	3
		Силовой тренажер «Скамья Скотта»	1
		Силовой тренажер «Скамья для разгибания» (Римский стул)	1
		Силовой тренажер «Тренажер-платформа» (для жима ногами)	1
		Пресс-турник брусья настенный	1
		Пресс-турник-брусья складной	1
1.1. Лыжная подготовка 1.4. Спортивные игры. Баскетбол	Спортзал (115)	Лыжи (с палками)	45
		Щит баскетбольный с корзиной и сеткой	2
		Скамейка гимнастическая 3,5 м.	10
		Сетка заградительная ячейка 40 мм	1
		Сетка волейбольная	2

1.5. Спортивные игры. Волейбол 1.6. Спортивные игры. Футбол		Сетка баскетбольная	4
		Ракетка для настольного тенниса	20
		Сетка для настольного тенниса	4
		Мяч баскетбольный	10
		Мяч волейбольный	6
		Мяч футбольный – (2800), мяч футбольный.	6
		Мяч футбольный Indor № 4	4
		Мяч волейбольный Mikasa MV A 301	4
		Мяч футбольный Select Team № 5	6
		Сетка волейбольная (размер 1,00*9,50 цвет черный)	1
		Мяч волейбольный Mikasa MV A 300	6
		Мяч для настольного тенниса	60
1.1 Легкая атлетика 1.2 Лыжная подготовка 1.3. Гимнастика. Силовая гимнастика 1.4 Спортивные игры. Баскетбол 1.5 Спортивные игры. Волейбол 1.6 Спортивные игры. Футбол	Помещение для самостоятельной работы (ауд.233)	Персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронно-образовательную среду	7
		Компьютерный стол	7
		Стол	6
		Стул	18
		Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows XP Pro SP3 Kaspersky Endpoint Security 10 Sumatra PDF 7-Zip Google Chrome Mozilla Firefox Microsoft Office Standard 2007 Blackboard Learning Management System	
1.1 Легкая атлетика 1.2 Лыжная подготовка 1.3. Гимнастика. Силовая гимнастика 1.4 Спортивные игры. Баскетбол 1.5 Спортивные игры. Волейбол 1.6 Спортивные игры. Футбол	Помещение для самостоятельной работы (ауд. 235)	Персональный компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронно-образовательную среду	6
		Компьютерный стол	5
		Стол	4
		Стул	13
		Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Windows XP Pro SP3 Kaspersky Endpoint Security 10 Sumatra PDF 7-Zip Opera Google Chrome Mozilla Firefox Microsoft Office Standard 2007	

		Blackboard Learning Management System	
1.2 Лыжная подготовка 1.6. Спортивные игры. Футбол	Футбольное поле		
1.4. Спортивные игры. Баскетбол	Баскетбольная площадка		

РАЗДЕЛ 5. ВНОСИМЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И УТВЕРЖДЕНИЯ.

5.1 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	15	30.05.16.	Дополнить п. 4.2.2 N7. http://kznet/kznet/kat-перспективные технологии		
2.	13	30.05.17.	Дополнить п. 4.1.2 N8. Гемшин Л.И. Физическая культура студенту с нарушением зрения: учебное пособие / Гемшин Л.И. — Красноярск: Сиб. фед. ун-т, 2014 — 220 с. Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522		
3.	15,16.	30.05.2018.	Дополнить раздел 4 пп. 4.2.3. и 4.4 (ауд. 233) Windows 10, Version 1803: Сублицензионный договор N 55670/RK55H5576 от 19.01.2015г. Дополнить раздел 4.2.3: Информационно-справочная система нормативно-правовой, нормативно-технической и проектной документации „Техэксперт" (договор N289/223 от 29.01.2018)		
4.	1	01.02.2019	Изм. наименование учредителя университета. В соотв. с утверждением устава федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования ~~"Казанский национальный~~ "Исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ" в новой редакции (Приказ N 1042 от 26.11.2018) наим. „Министерство образования и науки Российской Федерации" читать как „~~Министерство науки и~~ высшего образования Российской Федерации".		
5	15,16	31.05.2019	Дополнить раздел 4.2.3, 4.4 (ауд. 233): Microsoft Windows 8.1: Контракт ЧЕП-60 от 28.12.2018. В разд. 4.4, ~~кабинет. клас~~ ауд. 233 удалить Microsoft windows XP PRO SP3. В разд. 4.2.3. удалить запись „Инф.-справоч. система нормативно-правов. норм.-техн.-й, технолог.-й и проектной докум.-ии „Техэксперт" (договор N 289/223 от 29.01.2018); доб. запись „Система ~~„Кодекс"~~ на основе Федерального информационного фонда и стандартов."		

5.2 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
2016/2017		
2017/2018		
2018/2019		
2019/2020		
2020/2021		