

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шамсутдинов Расим Адегамович

Должность: Директор ЛФ КНИТУ-КАИ

Дата подписания: 07.09.2021 14:39:36

Уникальный программный ключ:


d31c25eab5d6fbb0cc50e03a64dfdc00329a085e3a993ad1080663082c961114

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»
Лениногорский филиал
Кафедра Естественных и гуманитарных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЛФ КНИТУ-КАИ

 Р.А. Шамсутдинов

« 30 » 09 2019 г.

Регистрационный номер 0428-1/19-32



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины (модуля)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)

Индекс по учебному плану: **Б1.В.01**

Направление подготовки: **15.03.01 Машиностроение**


Квалификация: **бакалавр**

Направленность (профиль) программы: **Машины и оборудование нефтяных
и газовых промыслов**

Виды профессиональной деятельности: **производственно-технологическая,
проектно-конструкторская**


Лениногорск 2019

Рабочая программа составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 сентября 2015г. № 957, и в соответствии с рабочим учебным планом направления 15.03.01, утвержденным Ученым советом КНИТУ-КАИ «27» мая 2019 г., протокол №5.

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана к.соц.н. доцентом Шамсутдиновым Р.А.  старшим преподавателем Ивановой Г.Д.
(подпись преподавателя)


(подпись преподавателя)

утверждена на заседании кафедры ЕНГД протокол № **9** от 30.05.2019 г.

заведующий кафедрой к.соц.н. Шамсутдинов Р.А. 

Рабочая программа дисциплины:	Наименование подразделения	Дата	№ протокола	подпись
СОГЛАСОВАНА	на заседании кафедры М и ИТ	30.05.2019	№9	 Зав.кафедрой Г.С. Горшенин
ОДОБРЕНА	Учебно-методическая комиссия ЛФ КНИТУ-КАИ	30.05.2019	№9	 Председатель УМК З.И.Аскарова
СОГЛАСОВАНА	Научно-техническая библиотека	30.05.2019		 Библиотекарь А.Г. Страшнова

РАЗДЕЛ 1. ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ И КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели изучения дисциплины (модуля)

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

1.2. Задачи дисциплины (модуля)

Основными задачами дисциплины являются:

- приобрести практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.01 Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) относится к вариативной части Блока1 Дисциплины (модули) и является продолжением дисциплины «Физическая культура и спорт».

Она направлена на успешное овладение других учебных дисциплин, решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечение всесторонней подготовленности личности. Логическая и содержательная связь дисциплин, участвующих в формировании представленных в п. 1.5 компетенций:

Компетенция: ОК-8

Предшествующие дисциплины: -

Дисциплины, изучаемые одновременно: Физическая культура и спорт

Последующие дисциплины: Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

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

Таблица 1а

Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения

Виды учебной работы	Общая трудоемкость	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
		в час	в час	в час	в час	в час	в час
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	328	54	54	54	54	54	58
<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторные занятия)</i>	328	54	54	54	54	54	58
Лекции							
Лабораторные занятия							
Практические занятия	328	54	54	54	54	54	58
<i>Самостоятельная работа студентов</i>							
Проработка учебного материала							
Курсовой проект							
Курсовая работа							
<i>Подготовка к</i>							

<i>промежуточной аттестации</i>							
Промежуточная аттестация:		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Таблица 16

Объем дисциплины (модуля) для заочной формы обучения

Виды учебной работы	Общая трудоемкость	Семестр					
		1	2	3	4	5	6
		в час	в час	в час	в час	в час	в час
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	328	54	54	54	58	54	54
<i>Контактная работа обучающихся преподавателем (аудиторные занятия)</i>							
Лекции							
Лабораторные занятия							
Практические занятия							
<i>Самостоятельная работа студентов</i>	<i>316</i>	<i>54</i>	<i>50</i>	<i>54</i>	<i>54</i>	<i>54</i>	<i>50</i>
Проработка учебного материала	316	54	50	54	54	54	50
Курсовой проект							
Курсовая работа							
<i>Подготовка промежуточной аттестации</i>	<i>12</i>		<i>4</i>		<i>4</i>		<i>4</i>
Промежуточная аттестация:			зачет		зачет		зачет

1.5 Планируемые результаты обучения

Таблица 2

Формируемые компетенции

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	Уровни освоения составляющих компетенций		
	Пороговый	Продвинутый	Превосходный
<i>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>			
<p>Умение (ОК-8У)</p> <p>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p>	<p>Умеет анализировать явные последствия проявлений профессиональной деятельности на здоровый образ жизни;</p> <p>предлагать на основе анализа возможные решения, развития основных физических качеств</p>	<p>Умеет оценивать степень риска отрицательного воздействия своей профессиональной деятельности на здоровье;</p> <p>вырабатывать рекомендации по ведению здорового образа жизни на основе уже существующих.</p>	<p>Умение на основе теоретических знаний выбирать наиболее оптимальные варианты охраны своего здоровья в зависимости от вида профессиональной деятельности; умение осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, а также в результате своей профессиональной деятельности; подбирать собственные рекомендации для сохранения своего здоровья</p>
<p>Владение (ОК-8В)</p> <p>средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Владеет навыками поиска комплекса физических упражнений для укрепления здоровья</p>	<p>Владеет навыками применения системы физических упражнений для укрепления здоровья и поддержания здорового образа жизни</p>	<p>Владеет навыками применения системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье-сберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических упражнений и качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенной трудовой деятельности.</p>

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ ОСВОЕНИЯ

2.1. Структура дисциплины (модуля) и ее трудоемкость

Таблица 3а

Распределение фонда времени по видам занятий (очная форма обучения)

Наименование раздела и темы	Всего часов	Практические занятия						Коды составляющих компетенций	Формы и вид контроля освоения составляющих компетенций (из фонда оценочных средств)
		Семестр							
		1	2	3	4	5	6		
Раздел 1. Легкая атлетика	72	12	12	12	12	12	12	ОК-8(У, В)	ФОС ТК-1
1.1 ОФП	12	2	2	2	2	2	2	ОК-8(У, В)	
1.2 Бег	24	4	4	4	4	4	4	ОК-8(У, В)	
1.3 Прыжки	24	4	4	4	4	4	4	ОК-8(У, В)	
1.4 Метание гранаты	12	2	2	2	2	2	2	ОК-8(У, В)	
Раздел 2. Гимнастика	72	12	12	12	12	12	12	ОК-8(У, В)	ФОС ТК-2
2.1 Оздоровительные виды гимнастики	36	6	6	6	6	6	6	ОК-8(У, В)	
2.2 Силовая гимнастика	36	6	6	6	6	6	6	ОК-8(У, В)	
Раздел 3. Спортивные и подвижные игры	184	30	30	30	30	30	34	ОК-8(У, В)	ФОС ТК-3
4.1 Баскетбол	48	10	6	10	6	8	8	ОК-8(У, В)	
4.2 Волейбол	48	6	10	6	10	6	10	ОК-8(У, В)	
4.3 Футбол	20	2	4	2	4	4	4	ОК-8(У, В)	
4.4 Бадминтон	24	4	4	4	4	4	4	ОК-8(У, В)	
4.5 Настольный теннис	20	4	2	4	2	4	4	ОК-8(У, В)	
4.6 Подвижные игры	24	4	4	4	4	4	4	ОК-8(У, В)	
Итого	328	54	54	54	54	54	58		
		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	ОК-8(У, В)	ФОС ПА

Таблица 3б

Распределение фонда времени по видам занятий в специальной медицинской группе

Наименование раздела и темы	Всего часов	Семестр						Коды составляющих компетенций	Формы и вид контроля освоения составляющих компетенций (из фонда оценочных средств)
		Семестр							
		1	2	3	4	5	6		
Раздел 1. Общая	112	18	18	18	18	18	22	ОК-8 (У,В)	ФОС ТК-1

физическая подготовка (адаптивные формы и виды)									
Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	108	24	12	24	12	24	12	ОК-8 (У,В)	ФОС ТК-2
Раздел 3. Спортивные и подвижные игры	108	12	24	12	24	12	12	ОК-8 (У,В)	ФОС ТК-3
Итого	328	54	54	54	54	54	58		
		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	ОК-8 (У, В)	ФОС ПА

Таблица 4

Матрица компетенций по разделам РП

Наименование раздела (тема)	Формируемые компетенции (составляющие компетенций)		
	ОК-7		
	ОК-7З	ОК-7У	ОК-7В
Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1 ОФП	-	+	+
1.2 Бег	-	+	+
1.3 Прыжки	-	+	+
1.4 Метание гранаты	-	+	+
Раздел 2. Гимнастика			
2.1 Оздоровительные виды гимнастики	-	+	+
2.2 Силовая гимнастика	-	+	+
Раздел 3. Спортивные и подвижные игры			
3.1 Баскетбол	-	+	+
3.2 Волейбол	-	+	+
3.3 Футбол	-	+	+
3.4 Бадминтон	-	+	+
3.5 Настольный теннис	-	+	+
3.6 Подвижные игры	-	+	+

2.2. Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. ОФП Легкая атлетика

Тема 1.1 ОФП.

Занятия по л/а проводятся в обоих полугодиях: осенью и весной. Изучаются и совершенствуются комплексы упражнений направленных на: укрепление мышц спины, пресса, рук и ног; на развитие выносливости и силы; развитие и улучшение чувства баланса.

Сила - для юношей это – подтягивание на высокой перекладине, отжимание от пола и от брусьев. Для девушек упражнения немного изменяются, так им необходимо выполнить жим на низкой перекладине с упором ног, а также самые обычные отжимания.

Выносливость -

Литература: [1], [2]

Тема 1.2 Бег.

Занятия по л/а проводятся в обоих полугодиях: осенью и весной. Обучение, совершенствование спортивной технике, тактике оздоровительного бега, оздоровительной ходьбы. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Марафонский бег. Эстафетный бег. Челночный бег.

Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, с захлестыванием голеней, с прямыми ногами вперед и через стороны, "колесо". Прыжки с ног на ногу, прыжки, спиной вперед, с поворотами.

Беговые упражнения: бег в гору, по песку, по стадиону, ускорения с высокого, полу низкого и н/старта, с ходу, 30 м. на время, переменный бег, бег с разной интенсивностью.

Литература: [1], [2]

Тема 1.3 Прыжки.

Занятия по л/а проводятся в обоих полугодиях: осенью и весной. Обучение, совершенствование технике, тактике прыжков в высоту, в длину, с препятствиями, в тройном прыжке. Прыжки на выносливость: совершенствование двигательных навыков в прыжках через скакалку.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту.

Спортивные способы прыжков в длину с места: "согнув ноги", "прогнувшись", "ножницы".

Спортивные способы прыжков в высоту: "перешагивание", "ножницы", "волна", "перекат".

Спортивные способы прыжков в длину с разбега: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Прыжки на выносливость: "крест-накрест", "задний крест-накрест", "прыжки с высоким подъемом колен", "прыжки на одной ноге", "групповые стили". Прыжки со скакалкой являются достойной альтернативой большинству видов кардио тренировок. Существует огромное количество всевозможных вариаций прыжков, каждый из которых направлен на развитие конкретных умений.

Тройной прыжок, обучение технике: тройной прыжок состоит из трёх элементов: "скачок", "шаг", "прыжок"

Литература: [1], [2]

Тема 1.4 Метание гранаты на дальность.

Метание гранат производится с разбега или с места "бросок из-за головы через плечо". Для того чтобы освоить обучение метанию гранаты, на первых уроках следует выполнять определенные упражнения по спортивной технике, тактике в метании гранаты. С этой целью рекомендуем выполнять имитационные упражнения со снарядами и без них.

Литература: [1], [2]

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СПФ). Гимнастика.

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка (СПФ).

В содержание практических занятий всех отделений включается также материал по специальной физической подготовке, который определяется каждым вузом применительно к профилирующим специальностям. Каждое занятие по СПФ направлено:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта, например: скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метание...)

- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта; (выносливость – бег на длинные дистанции, прыжки через скакалку...)

- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины (акробатика, единоборства...).

Литература: [1], [2]

Тема 2.2 Оздоровительные виды гимнастики

Оздоровительные виды гимнастики на практических занятиях предусматривают обучение, совершенствование комплексов оздоровительной гимнастики, например, при остеохондрозе, сколиозе, болезни глаз... Направлены на выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы,

физкультминутки в учебных заведениях, на производстве. Сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

В содержание практических занятий всех отделений включается обучение, совершенствование элементов гимнастики: аэробики, шейпинга, танцев и других современных разновидностей гимнастических упражнений (пилатес, стретчинг, йога и т.д.).

Литература: [1], [2]

Тема 2.3 Силовая, атлетическая гимнастика.

В содержание практических занятий всех отделений включается традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. На уроках по силовым видам гимнастики включены пауэрлифтинг и армрестлинг.

В силовой, атлетической гимнастике используем четыре группы специальных упражнений.

Первая группа — упражнения без отягощений и предметов, — включают преодоления сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения или статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц - антагонистов. Например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа или удерживание напряженных рук в положении в стороны, или удерживание положения слегка согнувшись опорой тазом и поднятыми вверх руками и т.п. Эти упражнения подходят различным группам занимающимся, не требуют особой подготовленности их, и просты в организационном отношении.

Вторая группа — упражнения силового характера на снарядах массового типа, частично заимствованные из гимнастического многоборья и опять-таки заключающиеся в перемещениях собственного тела. Особенности данной группы упражнений обусловлены применением различных аппаратов («снарядов») и разнообразием используемых ситуаций. На перекладине можно выполнять упражнения в висе и в упоре, в смешанных положениях; быстро и медленно, акцентируя действия на замедлении или ускорении перемещений, удержания статических положений.

Третья группа — упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами и т. и. Особенности каждого из предметов определяют и характер упражнения с ним, возможности манипулирования, степень напряженности. При этом появляется новая форма упражнения - парно-групповая и новые методы ее использования: игровой и соревновательный.

Четвертая группа — упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой. Характерной особенностью этих упражнений является строгая дозировка веса снаряда. Упражнения с гантелями содержат различные симметричные и асимметричные движения руками в сочетании с наклонами, поворотами, выпадами, приседаниями. Упражнения с гириями в целом сходны с упражнениями с гантелями.

Литература: [1], [2]

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.

Тема 3.1 Баскетбол.

Занятия по баскетболу включают: упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.

В содержание практических занятий всех отделений включается освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются

обманные движения (финты): финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок. Техника защиты. Техника перемещений. Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину. Овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Литература: [1], [2].

Тема 3.2 Волейбол

В содержание практических занятий всех отделений включается освоение, обучение и совершенствование техники передачи мяча, игровой стойки, перемещений; обучение и совершенствование подач; обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении; совершенствование техники передачи мяча и верхней прямой подачи; совершенствование техники подач и нападающего удара; обучение тактическим приёмам игры; обучение технике блокирования мяча совершенствование техники в двухсторонней игре.

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование техники и тактики игры. Правила соревнований, основы судейства.

Литература: [1], [2].

Тема 3.3 Футбол.

В содержание практических занятий всех отделений включается обучение технике владения мячом; обучение технике передач; обучение техническим приёмам игры в нападении и защите; обучение тактике игры; совершенствование техники в двухсторонней игре.

Литература: [1], [2].

Тема 3.4 Бадминтон.

Обучение и совершенствование техники и тактики игры, развитие специальных физических качеств: скорости, ловкости, гибкости, выносливости и т.д. Понятия о стратегии, тактике, стиле и системе игры.

Литература: [1], [2].

Тема 3.5 Настольный теннис.

В содержание практических занятий всех отделений включается обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча; обучение и совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства.

Литература: [1], [2].

Тема 3.6 Подвижные игры.

Занятия направлены на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям. Снайперы. Регби. Веселые старты. Эстафеты...

Тематика практических занятий дисциплины «Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина)» в специальной медицинской группе

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

Общая физическая подготовка: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Легкая атлетика (*адаптивные виды и формы*). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Литература: [1], [2].

Раздел 2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения
- нарушений слуха
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Литература: [1]; [2]; [4].

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры (настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол) ППФП.

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, народные игры. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Литература: [1]; [2]; [3], [4].

2.3. Курсовой проект/курсовая работа

Курсовой проект/курсовая работа по дисциплине Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) в соответствии с учебным планом не предусмотрен.

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 (модуля) и хранится на кафедре.

Таблица 5

Фонд оценочных средств текущего контроля

№ п/п	Наименование раздела (модуля)	Вид оценочных средств	Примечание
1	2	3	4
1.	Легкая атлетика ОФП	ФОС ТК-1	Выполнение нормативов по физической подготовленности
2.	СПФ Гимнастика.	ФОС ТК-2	Выполнение нормативов по физической подготовленности
3	Спортивные и подвижные игры	ФОС ТК-3	Выполнение нормативов по физической подготовленности

Типовые оценочные средства для текущего контроля:

Баскетбол: штрафной бросок

Штрафной бросок	1 балл	2 балла	3 балла
5 попыток (превосходный уровень усвоения)	3 попадания в кольцо	4 попадания в кольцо	5 попаданий в кольцо
5 попыток (продвинутый уровень усвоения)	1 попадание в кольцо	2 попадания в кольцо	3 попадания в кольцо
5 попыток (пороговый уровень усвоения)	Правильная техника исполнения	Правильная техника исполнения	Правильная техника исполнения

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.

3.3 Форма и организация промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Промежуточная аттестация по итогам освоения учебной дисциплины осуществляется в форме зачета.

Критерием уровня освоения учебного материала является оценка преподавателя, учитывающая выполнение тестов (нормативов по физической подготовленности).

3.4. Критерии оценки промежуточной аттестации

Таблица 6

Система оценки промежуточной аттестации

Описание оценки в требованиях к уровню и объему компетенций	Выражение в баллах	Словесное выражение
Освоен превосходный уровень усвоения компетенций	от 86 до 100	Зачтено
Освоен продвинутый уровень усвоения компетенций	от 71 до 85	Зачтено
Освоен пороговый уровень усвоения компетенций	от 51 до 70	Зачтено
Не освоен пороговый уровень усвоения компетенций	до 51	Не зачтено

РАЗДЕЛ 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1.1. Основная литература:

1. Акишин Б.А. Индивидуальный выбор видов спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] / Б.А. Акишин, И.М. Галимов, Э.В. Галимова, А.В. Гришин. – Казань: Изд-во КГТУ им. А. Н. Туполева, 2014.–128с. - Режим доступа: <http://e-library.kai.ru/reader/hu/flipping/Resource-2661/683.pdf/index.html>
2. Физическая подготовка как фактор формирования здорового образа жизни студентов: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Л. З. Багаутдинова, М. Н. Гатиятуллин, Э. В. Галимова, Т.Ю. Покровская.- Казань: Изд-во КГТУ им. А.Н. Туполева, 2010. - 74 с. - Режим доступа: <http://e-library.kai.ru/reader/hu/flipping/Resource-791/%D0%9C667.pdf/index.html>

4.1.2 Дополнительная литература

3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для студ. вузов/ М. Я. Виленский, А.Г.Горшков . -2011, 240с. М.; КНОРУС - Режим доступа <https://www.livelib.ru/book/1000508505/about-fizicheskaya-kultura-i-zdorovyi-obraz-zhizni-studenta-m-ya-vilenskij-a-g-gorshkov>
4. Лечебная физическая культура как средство регуляции избыточного веса при ожирении: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Т.Ю. Покровская. - Казань: Изд-во КГТУ им. А.Н. Туполева, 2004. - 52 с. - Режим доступа : <http://e-library.kai.ru/reader/hu/flipping/Resource828/%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F.pdf/index.html>
5. Физическое воспитание и студенческий спорт: проблемы реализации стратегии развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященная 80-летию КНИТУ-КАИ и 65-летию кафедры физического воспитания. [Электронный ресурс] - Казань, 24-25 мая 2012г. / Мин-во образ-я и науки РФ, Рос.студ. спортивный союз, Мин-во по делам молодежи, спорту и туризму РТ, Координационный НМЦ по физ. культуре Евраз. ассоциации студентов, ФГБОУ ВПО КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева, 2012. - 452 с. -Режим доступа: http://e-library.kai.ru/reader/hu/flipping/Resource-1793/812312_0000.pdf/index.html

4.1.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Ахметзянов Ф.Ю. Мерида С.Н., Акишин Б.А., Хамидуллина Л.Т. Атлетическая подготовка в вузе. [Электронный ресурс]: учебное пособие / Под редакцией Ф.Ю.Ахметзянова. - Казань: Издательство КГТУ им. А.Н. Туполева, 2008. - 96с. - Режим доступа: <http://e-library.kai.ru/reader/hu/flipping/Resource-117/%D0%9C32.pdf/index.html>
2. Акробатика. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.Г.Дьякова, А.Ш.Гиниятуллин, Л.З. Павлова - Казань: Издательство КГТУ им. А.Н. Туполева. 2012. – 64с. - Режим доступа: http://e-library.kai.ru/reader/hu/flipping/Resource-1853/812556_0000.pdf/index.html
3. Титова Е.Б., Шарафутдинова Р.Р., Сарвартдинова Р.Г. Физическое совершенство с помощью йоги. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.Б. Титова, Р.Р. Шарафутдинова, Р.Г. Сарвартдинова - Казань: Издательство КГТУ им. А.Н. Туполева, 2010, - 38с. - Режим доступа: <http://e-library.kai.ru/reader/hu/flipping/Resource-845/%D0%9C734.pdf/index.html>
4. Акишин Б.А., Ермолаев В.М., Смелкова Е.В., Ахметзянов Ф.Ю. Методическая подготовка студентов в процессе физического воспитания. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / под ред. В.М.Ермолаева.- Казань: Издательство КГТУ им. А.Н. Туполева, 2007. - 88с. - Режим доступа: http://e-library.kai.ru/reader/hu/flipping/Resource-1405/795833_0000.pdf/index.html

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

Главная цель практического занятия - помочь студентам организовать эффективный режим двигательной активности для совершенствования физических и функциональных возможностей. Самостоятельная работа студента выполняется по заданию при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Студентам, желающим повысить свой уровень физического развития и функциональной подготовленности, самостоятельно подготовиться к успешной сдаче контрольных нормативов по учебной программе «физической культуры и спорт» расширить двигательный диапазон здорового образа жизни рекомендуются следующие формы:

- утренняя гигиеническая гимнастика («зарядка»);
- учебная гимнастика, упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные занятия.

Их рекомендуется выполнять каждому студенту, так как они помогают восполнить дефицит двигательной активности и являются прекрасным средством профилактики умственного утомления, укрепления здоровья, активного отдыха, воспитания волевых качеств, формирования здорового образа жизни.

4.1.5 Методические рекомендации для преподавателей

Преподавательскому составу необходимо применять современными формы и технологии проведения практических занятий: игры, игровое проектирование, креативные техники и другие приемы, потому что именно они развивают профессиональные и общекультурные компетенции студента, формируют необходимые для профессии умения и навыки, создают предпосылки для психологической готовности внедрять в реальную практику освоенные умения и навыки.

4.2. Информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.2.1 Основное информационное обеспечение

- e-library.kai.ru – Библиотека Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева
- elibrary.ru – Научная электронная библиотека
- e.lanbook.ru - ЭБС «Издательство «Лань»
- ibook.ru - Электронно-библиотечная система Айбукс
- znanium.com – Электронно-библиотечная система Znanium
- «ЮРАЙТ» <http://biblio-online.ru>

4.2.2 Дополнительное справочное обеспечение

Учебно-методические издания КНИТУ-КАИ:

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

Периодические издания:

Теория и практика физической культуры. Monthly Scientific Theoretical Journal .- Режимдоступа:<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

Журнал Физкультура и спорт: Золотая библиотека здоровья.- Режим доступа: <http://www.fismag.ru>

Электронный журнал Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма "Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта" - Режим доступа: <http://www.kamgifk.ru/magazin/journal.htm>

4.3 Кадровое обеспечение

4.3.1 Базовое образование

Ведущий преподаватель дисциплины, как правило, имеет базовое образование и/или ученую степень, соответствующие профилю преподаваемой дисциплины.

4.3.2 Профессионально-предметная квалификация преподавателей

Профессионально-предметная деятельность преподавателей связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт». Направления научных и прикладных работ имеют непосредственное отношение к содержанию и требованиям дисциплины.

Преподаватель участвует в научно-исследовательской работе кафедры, в семинарах и конференциях по направлению исследований кафедры в рамках своей дисциплины. Руководит научно-исследовательской работой студентов, систематически выступает на региональных и международных научных конференциях, публикует научные работы.

4.3.3 Педагогическая (учебно-методическая) квалификация преподавателей

Преподаватели, ведущие дисциплину, имеют стаж научно-педагогической работы (не менее 1 года) или практический опыт работы в предметной области на должностях руководителей или ведущих специалистов более 3 последних лет.

Преподаватели проходят повышение квалификации (стажировку) не реже, чем один раз в три года, в предметной области.

4.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации учебного процесса по дисциплине требуется следующее материально-техническое обеспечение:

Таблица 7

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование учебной лаборатории, аудитории, класса	Перечень лабораторного оборудования, специализированной мебели и технических средств обучения	Количество единиц
Все разделы	Спортивный зал (Л. 215)	- стенка (гимнастическая); - скамейка (гимнастическая); - волейбольная сетка; - баскетбольные щиты, кольца, сетка; - маты гимнастические; - лыжи; - лыжные ботинки; - лыжные палки; - обручи; - скакалки гимнастические; - беговая дорожка; - бадминтонные ракетки; - ракетки для тенниса; - гири; - гантели; - мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные; - теннисный стол; - набивные мячи;	8 6 1 6 6 6 28 28 10 10 20 1 4 4 2 6 20 1 15

	<p>Универсальная спортивная площадка г. Лениногорск, пр. Ленина, д. 22</p>	<ul style="list-style-type: none"> - шахматы; - волейбольные стойки; - скамья односторонняя (в раздевалках); - заградительные устройства на окна и радиаторы; - турник навесной. - площадка для игры в баскетбол и волейбол с покрытием из резиновой крошки; - ограждение; - наружное освещение; - стойка для волейбола с сеткой; - стойка баскетбольная со щитком и сеткой 	<p>4 1 10 6 6 1 4 1 2</p>
--	--	---	--

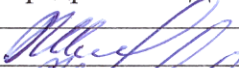
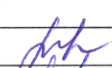
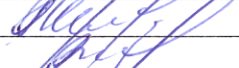

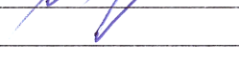
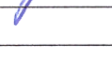
5. Вносимые изменения и утверждения

5.1. Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу дисциплины (модуля)

№ п/п	№ раздела внесения изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	«Согласовано» Зав. кафедрой ЕНГ Д	«Согласовано» председатель УМК филиала
1	2	3	4	5	6
1					
2					
3					
4					
5					
6					

5.2 Лист утверждения рабочей программы учебной дисциплины на учебный год

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

Учебный год	«Согласовано» Зав. кафедрой ЕНГД	«Согласовано» председатель УМК филиала
2019/2020		
2020/2021		
2021/2022		
2022/2023		
2023/2024		