

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шамсутдинов Рустам Салаватович  
Должность: И.о. директора филиала  
Дата подписания: 08.12.2023 15:47:26  
Уникальный программный ключ:  
7dd81045dc44a46b4b09a2b7d64fa27bda2e5671

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

Альметьевский филиал

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора филиала

 Р.С. Шамсутдинов

«27» 02 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины (модуля)

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

Квалификация: **бакалавр**

Форма обучения: **очная, очно-заочная**

Направление подготовки: **38.03.01 Экономика**

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

Альметьевск 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 954

Разработчик (и):

Серикова Наталия Владимировна, канд. экон. наук, доцент

(ФИО, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

Чукашов Артем Николаевич, старший преподаватель


(ФИО, ученая степень, ученое звание)



(подпись)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры ЭМ протокол от «20» января 2023 г. № 6.

Заведующий кафедрой ЭМ, Н.В. Серикова, канд.экон.наук, доцент

Рабочая программа дисциплины (модуля)	Наименование подразделения	Дата	№ протокола	Подпись
ОДОБРЕНА	Кафедра, ответственная за ОП	20.01.2023	5	зав. кафедрой Н.В. Серикова  (подпись)
ОДОБРЕНА	Учебно-методическая комиссия АФ КНИТУ-КАИ	31.01.2023	1	председатель УМК Г.М. Муфахарова  (подпись)
СОГЛАСОВАНА	Учебно-методический отдел АФ КНИТУ-КАИ	30.01.2023	-	заведующая УМО З.А. Ахтямова  (подпись)

# **1 ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ И КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

## **1.1 Цель изучения дисциплины (модуля)**

Основной целью изучения дисциплины (модуля) является формирование социально-личностных компетенций обучающихся, обеспечивающих целевое использование разнообразных средств физической культуры спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

## **1.2 Задачи дисциплины (модуля)**

Задачи дисциплины:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья обучающихся, повышение ими уровня общей физической подготовленности; развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных особенностей;
- включение обучающихся в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования со всесторонним развитием личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта, овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование строевой подтянутости, уважительного отношения к воинским ритуалам и традициям.

## **1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО**

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

#### 1.4 Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) 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), час	Виды учебной работы, в т.ч. проводимые с использованием ЭО и ДОТ											
		<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебной работы (аудиторная работа)</i>							<i>Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа)</i>				
		Лекции/в т.ч. в форме практической подготовки	Лабораторные работы/в т.ч. в форме практической подготовки	Практические занятия//в т.ч. в форме практической подготовки	Курсовая работа (консультации, защита)	Курсовой проект (консультации, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной аттестации	Курсовая работа (подготовка)	Курсовой проект (подготовка)	Проработка учебного материала (самоподготовка)	Подготовка к промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
1	54	-	-	32	-	-	-	0,1	-	-	21,9	-	Зачет
2	72	-	-	32	-	-	-	0,1	-	-	39,9	-	Зачет
3	72	-	-	32	-	-	-	0,1	-	-	39,9	-	Зачет
4	72	-	-	32	-	-	-	0,1	-	-	39,9	-	Зачет
5	58	-	-	32	-	-	-	0,1	-	-	25,9	-	Зачет
<b>Итого</b>	<b>328</b>	-	-	<b>160</b>	-	-	-	<b>0,5</b>	-	-	<b>167,5</b>	-	

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

Семестр	Общая трудоемкость дисциплины (модуля), час	Виды учебной работы, в т.ч. проводимые с использованием ЭО и ДОТ											
		<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебной работы (аудиторная работа)</i>							<i>Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа)</i>				
		Лекции/в т.ч. в форме практической подготовки	Лабораторные работы/в т.ч. в форме практической подготовки	Практические занятия//в т.ч. в форме практической подготовки	Курсовая работа (консультации, защита)	Курсовой проект (консультации, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной аттестации	Курсовая работа (подготовка)	Курсовой проект (подготовка)	Проработка учебного материала (самоподготовка)	Подготовка к промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
2	108	-	-	4	-	-	-	0,1	-	-	103,9	-	Зачет
4	108	-	-	4	-	-	-	0,1	-	-	103,9	-	Зачет
5	112	-	-	4	-	-	-	0,1	-	-	107,9	-	Зачет
<b>Итого</b>	<b>328</b>	-	-	<b>12</b>	-	-	-	<b>0,3</b>	-	-	<b>315,7</b>	-	

## 1.5 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

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

Таблица 1.2 – Формируемые компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает: способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основные положения строевой подготовки, строевые приемы и движения Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни Владеет: навыками применения системы физических упражнений для укрепления здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, методикой самостоятельных занятий и самоконтроля состояния своего организма; строевыми приемами на месте и в движении, навыками управления подразделением в движении

## 2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 2.1 Структура дисциплины (модуля)

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

Таблица 2.1, а – Разделы дисциплины (модуля) и виды учебной работы (очная форма обучения)

Наименование разделов дисциплины (модуля)	Всего (час)	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебной работы (в час)			Индивидуальная контактная работа	Самостоятельная работа: проработка учебного материала (самоподготовка), выполнение курсовой работы/проекта, подготовка к ПА
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия		
<b>Семестр 1</b>						
Раздел. Общая физическая подготовка	17,9	–	–	12	–	5,9
Раздел. Спортивное совершенствование (виды спорта: мини-футбол, гимнастика, настольный теннис). Специальная медицинская группа – по выбору и в зависимости от медицинской группы здоровья.	36	–	–	20	–	16
Зачет	0,1	–	–	–	0,1	–
<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>54</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>32</b>	<b>0,1</b>	<b>21,9</b>
<b>Семестр 2</b>						
Раздел. Общая физическая подготовка	17,9	–	–	8	–	9,9
Раздел. Спортивное совершенствование (виды спорта: волейбол, баскетбол, легкая атлетика). Специальная медицинская группа – по выбору и в зависимости от медицинской группы здоровья.	36	–	–	16	–	20
Раздел. Строевая подготовка	18	–	–	8	–	10
Зачет	0,1	–	–	–	0,1	–
<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>72</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>32</b>	<b>0,1</b>	<b>39,9</b>
<b>Семестр 3</b>						
Раздел. Общая физическая подготовка	23,9	–	–	12	–	11,9
Раздел. Спортивное совершенствование (виды спорта: мини-футбол, гимнастика, настольный теннис). Специальная медицинская группа – по выбору и в зависимости от медицинской группы здоровья.	48	–	–	20	–	28
Зачет	0,1	–	–	–	0,1	–

<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>72</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>32</b>	<b>0,1</b>	<b>39,9</b>
<b>Семестр 4</b>						
Раздел. Общая физическая подготовка	17,9	–	–	8	–	9,9
Раздел. Спортивное совершенствование (виды спорта: волейбол, баскетбол, легкая атлетика). Специальная медицинская группа – по выбору и в зависимости от медицинской группы здоровья.	36	–	–	16	–	20
Раздел. Строевая подготовка	18	–	–	8	–	10
Зачет	0,1	–	–	–	0,1	–
<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>72</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>32</b>	<b>0,1</b>	<b>39,9</b>
<b>Семестр 5</b>						
Раздел. Общая физическая подготовка	15,9	–	–	8	–	7,9
Раздел. Спортивное совершенствование (виды спорта: мини-футбол, гимнастика, настольный теннис). Специальная медицинская группа – по выбору и в зависимости от медицинской группы здоровья.	28	–	–	16	–	12
Раздел. Строевая подготовка	14	–	–	8	–	6
Зачет	0,1	–	–	–	0,1	–
<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>58</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>32</b>	<b>0,1</b>	<b>25,9</b>
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>160</b>	<b>0,5</b>	<b>167,5</b>

### **Виды учебной работы (очно-заочная форма обучения)**

При проведении занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для обучающихся очно-заочной формы обучения имеются особенности, связанные с самостоятельной подготовкой обучающихся.

Интенсивная самостоятельная подготовка и освоение учебного материала по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» реализуется в виде самостоятельных занятий на спортивных площадках спортивных объектов, в том числе филиала. 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.

## **2.2 Содержание разделов дисциплины (модуля)**

### **1 семестр**

Раздел Общая физическая подготовка

Основы техники безопасности на занятиях. Укрепление здоровья, увеличение объема двигательных навыков.

Раздел. Спортивное совершенствование

Основы техники безопасности на занятиях.

Мини-футбол. Обучение правилам игры. Основы судейства. Обучение технике ведения мяча, технике передачи мяча, техническим приемам игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

Основы гимнастики. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты. Составление комплексов упражнений различных видов и направленности воздействия.

Настольный теннис. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Обучение технике подачи и приема, технике игры в двухсторонней игре 1 на 1, 2 на 2.

Специальная медицинская группа: Оздоровительные технологии для формирования нормального общего двигательного стереотипа. Сегментарная гимнастика. Корректирующая гимнастика. Стабилизирующая гимнастика. Гимнастика на фитболе (fit ball).

## **2 семестр**

Раздел. Общая физическая подготовка

Основы техники безопасности на занятиях.

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

Раздел. Спортивное совершенствование

Основы техники безопасности на занятиях.

Волейбол: Обучение правилам игры. Обучение технике игры в волейбол, технике подачи, техника нападения и защиты (стойки, перемещения, прием мяча с игровой стойки), отработка в парах. Двухсторонняя игра.

Баскетбол. Обучение правилам игры, тактике игры. Обучение технике перемещений и владения мячом, проработка на игровой площадке. Обучение технике передачи мяча и броска по кольцу, отработка в парах. Обучение технике игры в защите, отработка в команде. Двухсторонняя игра.

Легкая атлетика. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Прием нормативов у юношей и девушек.

Специальная медицинская группа. Оздоровительные технологии, стимулирующие иммуномодулирующие процессы в организме. Суставная гимнастика, Стретчинг (растяжка).

Раздел. Строевая подготовка

Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю. Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться».



Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.

### **3 семестр**

Раздел. Общая физическая подготовка

Основы техники безопасности на занятиях.

Упражнения из комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Раздел. Спортивное совершенствование

Основы техники безопасности на занятиях.

Мини-футбол. Повторение правил игры, основ судейства. Совершенствование техники ведения мяча, техники передачи мяча, технических приемов игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

Гимнастика. Развитие общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Круговые тренировки.

Настольный теннис. Повторение правил игры в настольный теннис. Совершенствование техники подачи и приема, техники игры в двухсторонней игре 1 на 1, 2 на 2.

Специальная медицинская группа: оздоровительные технологии аэробной направленности: комплексы упражнений для воздействия на кардиореспираторную систему, круговая тренировка и др. Комплекс упражнений для мышц-сгибателей рук, мышц-разгибателей рук, дельтовидных мышц, трапецевидных мышц, мышц туловища, мышц ног.

### **4 семестр**

Раздел. Общая физическая подготовка

Основы техники безопасности на занятиях.

Упражнения из комплекса ГТО, упражнения из гимнастики, легкой атлетики. Упражнения на развитие силы, быстроты, скорости, координации, выносливости, гибкости.

Раздел. Спортивное совершенствование

Основы техники безопасности на занятиях.

Волейбол: Повторение правил игры. Совершенствование техники игры в волейбол, техники подачи, техники нападения и защиты (стойки, перемещения, прием мяча с игровой стойки), отработка в парах. Двухсторонняя игра.

Баскетбол. Повторение правил игры. Совершенствование тактики игры. Совершенствование техники перемещений и владения мячом, проработка на игровой площадке. Совершенствование техники передачи мяча и броска по кольцу, отработка в парах. Совершенствование техники игры в защите, отработка в команде. Двухсторонняя игра.

Легкая атлетика. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Специальная медицинская группа. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Раздел. Строевая подготовка

Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю. Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.

## **5 семестр**

Раздел. Общая физическая подготовка

Основы техники безопасности на занятиях.

Упражнения из комплекса ГТО, упражнения из акробатики, тяжелой атлетики. Упражнения на развитие силы, быстроты, скорости, координации, выносливости, гибкости.

Раздел. Спортивное совершенствование

Основы техники безопасности на занятиях.

Мини-футбол. Повторение правил игры, основ судейства. Закрепление техники ведения мяча, техники передачи мяча, технических приемов игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

Гимнастика. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

Настольный теннис. Повторение правил игры в настольный теннис. Закрепление техники подачи и приема, техники игры в двухсторонней игре 1 на 1, 2 на 2.

Специальная медицинская группа: оздоровительные технологии, направленные на снижение риска развития заболеваний. Совершенствование комплекса специальных (лечебных) упражнений, направленных на повышение уровня физического развития, физической подготовленности и коррекции фигуры с помощью различных видов двигательной активности.

## Раздел. Строевая подготовка

Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю. Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.

### **2.3 Курсовая работа (курсовой проект)**

Не предусмотрен(а) учебным планом.

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

#### **3.1 Содержание оценочных материалов и их соответствие запланированным результатам обучения**

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

Таблица 3.1 – Оценочные средства текущего контроля

Виды учебных занятий	Наименование оценочного средства текущего контроля	Код и индикатор достижения компетенции
Практические занятия	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности	ИД-1 УК-7
Самостоятельная работа	Вопросы для самоподготовки	ИД-1 УК-7

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

Примеры вопросов для самоподготовки:

1. Назовите и покажите тренировочные дыхательные упражнения перед бегом на короткие дистанции
2. Какие спортивные игры вы знаете?
3. Назовите основные виды техники ведения мяча в стритболе
4. Как необходимо подготовить лыжи для занятия по лыжной подготовке?
5. На какой высоте должна висеть сетка для игры в волейбол?
6. Какие виды круговых тренировок вы знаете?
7. Какие виды строя вы знаете?
8. Назовите обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю?

#### **3.2 Содержание оценочных материалов промежуточной аттестации**

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

Для оценки степени сформированности компетенций используются оценочные материалы, включающие Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.

### Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

Легкая атлетика.

Юноши

Тесты	Пороговый	Продвинутый	Превосходный
Бег 100 м, с	15,1	14,8	13,5
Бег 400 м, с	1,30	1,24	1,20

Легкая атлетика.

Девушки

Тесты	Пороговый	Продвинутый	Превосходный
Бег 100 м, с	17,5	17,0	16,5
Бег 500 м, мин, с	2,15	2,05	1,55

Гимнастика. Круговые тренировки

Юноши

Тесты	Пороговый	Продвинутый	Превосходный
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	9	10	13
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	100	110	120
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз	35	40	45
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	24-29	30-36	37-42

Гимнастика. Круговые тренировки

Девушки

Тесты	Пороговый	Продвинутый	Превосходный
Подтягивание из виса на низкой перекладине, кол-во раз	10	15	20
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	11	16

Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	110	120	130
Отжимание от скамейки, кол-во раз	10	12	15
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, кол-во раз	30	35	40

### Спортивные игры. Волейбол

Упражнения	Критерии оценки	Уровни		
		Пороговый	Продвинутый	Превосходный
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	<b>1</b> высота передачи не ниже 1,5 м; <b>2</b> синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>3</b> отскок мяча под прямым углом; <b>4</b> количество передач	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10 передач без ошибок с первой попытки
Передачи мяча в парах через сетку	<b>1</b> количество передач; <b>2</b> правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; <b>3</b> точность передач	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	50 передач с соблюдением всех критериев
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	<b>1</b> высота передачи не ниже 1 м; <b>2</b> синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>3</b> отскок мяча под прямым углом; <b>4</b> количество передач	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10 передач без ошибок с первой попытки
Прием мяча снизу с подачи	<b>1</b> точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; <b>2</b> мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; <b>3</b> правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; <b>4</b> количество приемов	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 5 подач 5 приемов без ошибок

Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 5 попыток 3 подачи без ошибок	из 5 попыток 4 подачи без ошибок	из 5 попыток 5 подач без ошибок
-----------------------	-------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

### Спортивные игры. Стритбол

Упражнения	Критерии оценки	Уровни		
		Пороговый	Продвинутый	Превосходный
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	<b>1</b> синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; <b>2</b> отскок мяча; <b>3</b> количество передач	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	18 передач – юноши, 16 передач – девушки без ошибок с первой попытки
Бросок в движении из 10 попыток	<b>1</b> правильное ведение мяча, <b>2</b> выполнение двух шагов, <b>3</b> отталкивание толчковой ногой, <b>4</b> хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 4 попадания без ошибок	из 10 попыток 5 попаданий без ошибок	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок

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

### 3.3 Оценка успеваемости обучающихся

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

Таблица 3.2 – Балльные оценки для контрольных мероприятий

Наименование контрольного мероприятия	Максимальный балл за 1 аттестацию	Максимальный балл за 2 аттестацию	Максимальный балл за 3 аттестацию	Всего за семестр
1 семестр				
Выполнение контрольных нормативов	–	–	50	50
Итого (максимум за период)	–	–	50	50

Зачет	–	–	–	50
Итого	–	–	–	100
2 семестр				
Выполнение контрольных нормативов	–	–	50	50
Итого (максимум за период)	–	–	50	50
Зачет	–	–	–	50
Итого	–	–	–	100
3 семестр				
Выполнение контрольных нормативов	–	–	50	50
Итого (максимум за период)	–	–	50	50
Зачет	–	–	–	50
Итого	–	–	–	100
4 семестр				
Выполнение контрольных нормативов	–	–	50	50
Итого (максимум за период)	–	–	50	50
Зачет	–	–	–	50
Итого	–	–	–	100
5 семестр				
Выполнение контрольных нормативов	–	–	50	50
Итого (максимум за период)	–	–	50	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 (модуля)

#### 4.1.1 Основная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 160 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/493629>

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 137 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12606-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/496333>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 227 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12624-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/496335>

4. Строевая подготовка: учебное пособие для вузов / И. Ю. Лепешинский, В. В. Глебов, Д. В. Погодаев, Е. А. Шмаков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 119 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11736-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/495812>

5. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 132 с. — ISBN 978-5-507-45357-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/265211>

#### 4.1.2 Дополнительная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

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

3. Основы обороны государства и военной службы: учебно-методическое пособие / составители С. К. Сарыг [и др.]. — Казань: ТувГУ, 2020. — 84 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175196>

#### **4.1.3 Методические материалы**

- Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»;
- Методические указания по самостоятельной работе;
- Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) [Электронный курс] Доступ по логину и паролю. URL: <https://bb.kai.ru:8443/>.

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

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

1. Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) [Электронный курс] Доступ по логину и паролю. URL: <https://bb.kai.ru:8443/>

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

1. Электронно-библиотечная система учебной и научной литературы «Юрайт». URL: <https://www.ura.it.ru/>

2. Научно-техническая библиотека КНИТУ-КАИ. URL: <https://elibs.kai.ru/>

3. <https://gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

4. Ваш спорт <https://vashsport.com/>

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

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

Таблица 4.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование вида учебной работы	Наименование учебной аудитории, специализированной лаборатории	Перечень необходимого оборудования и технических средств обучения
Практические занятия	Тренажерный зал	<p>Беговая дорожка Torneo Cogera (2 шт.);            Велотренажер магнитный Torneo Amuie*t (2 шт.);            Вертикальный тренажер для поднятия ног GKR-82;            Гантельный ряд от 1 кг до 10 кг; Шингарды (3 шт.);            Диск черный олимпийский обрезиненный 25кг.МВ-50 (2 шт.); Скамья для прессы JET 7428-600 (2 шт.);            Стойка для гантелей 3-х уровневая GDR – 363;            Стойка для дисков А-028; Стойки под штангу ПРО;            Гантели разборные 32 кг (4 шт.); Универсальная скамья GFID-71; Машина Смита на линейных втулках GSM; Силовой тренажер WEEVSY3996 Weider 7500; Гиря 16 кг (2 шт.)            Гиря 32 кг (2 шт.); Груша пневматическая натуральная кожа; Перчатки атлетические А-305 (2 шт.); Шлем боксёрский (2 шт.); Баскетбольный мяч, резиновый, оранжевый, (2 шт.); Мяч для атлетических упражнений резиновый 1 кг; Мяч для атлетических упражнений резиновый 2 кг; Мяч для атлетических упражнений резиновый 3 кг; Мячи для н/т белые (10 шт.); Мяч В/Б (2 шт.); Мяч волейбольный (2 шт.); Мяч футбольный кожа (2 шт.); Мяч волейбольный Арт.№ MP254 (4 шт.); Мяч ф/б (2 шт.); Мяч футбольный Арт.№812906/126 (3 шт.); Мяч баскетбольный Арт.№74-167 (3 шт.); Обруч Арт.№Асу Ноор Pro (6 шт.); Обруч металлический утяжеленный (5 шт.); Набор для бадминтона Тур; Тренажер Thigh Master (3 шт.); Тренажер для кисти руки (4 шт.); Футбольный мяч EVA (2 шт.); Лыжи п/п Тиса (5 пар); Палки лыжные (5 пар); Лыжный комплект NORDWAY (беговые) (10 шт.); Лыжный комплект STC Арт.№4782 STC (10 шт.); Лыжный комплект SCT (25 шт.); Мат YogaMattwiihbag Арт.№145275-545 (3 шт.); Мат Арт.№060074-401 (2 шт.); Мат Арт.№FE0065-420 (3 шт.); Мат гимнастический 1x2x0,1м Арт.№ гп50-1 (2 шт.); Секундомер JUNSD (2 шт.); Скакалки (5 шт.); Скакалки Skip Rope (6 шт.); Эспандер (2 шт.); Эспандер А-923 (2 шт.); Эспандер для груди А 918 (2 шт.)</p>
	Спортивный зал	<p>Мячи для атлетических упражнений; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи</p>

		футбольные; обручи; набор для бадминтона; тренажер Thigh Master; тренажер для кисти руки; лыжи; палки лыжные; маты; секундомер JUNSD; скакалки; эспандеры
--	--	---

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	Blackboard	Blackboard	Лицензионное
2	– Microsoft Windows 7 или Microsoft Windows 10 (в зависимости от конфигурации компьютера),	Microsoft	Лицензионное
3	– Microsoft Office 2010 или Microsoft Office 2013 (в зависимости от конфигурации компьютера),	Microsoft	Лицензионное
4	– Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows	Лаборатория Касперского	Лицензионное

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

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

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

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

Таблица 5.1 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

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

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

- письменно на бумаге;

- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

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

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины (модуля)

№ П/П	№ раздела внесения изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	«Согласовано» заведующий кафедрой, реализующей дисциплину (модуль)