

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Легасова Гульназ Ильдаровна

Должность: документовед

Дата подписания: 18.07.2022 09:10:12

Уникальный идентификатор:

3350642828550734673f401304ef0373b10065bce4992e4e9db0cb2e7c5c126c

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ЧФ КНИТУ-КАИ

**И.Р. Мухаметзянов**

2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ (элективная дисциплина)**

*(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)*

Квалификация: бакалавр

*(бакалавр, специалист, инженер, магистр)*

Форма обучения: очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Направление подготовки / специальность 38.03.05 Бизнес-информатика  
*(код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность (профиль)

Информационные технологии в бизнесе

*(наименование профиля, специализации, магистерской программы)*

Чистополь  
2022 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 838.

Разработчик:

Воронина Виктория Александровна, старший преподаватель

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)


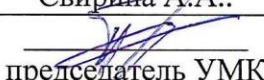

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры ЕНД  
от: 18.03.22, протокол: 6

Заведующий кафедрой ЕНД

к.физ-мат. н., доцент Парфенова Елена Леонидовна

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

  
(подпись)

| Рабочая программа дисциплины (модуля) | Наименование подразделения    | Дата     | № протокола | Подпись   |
|---------------------------------------|-------------------------------|----------|-------------|---|
| ОДОБРЕНА                              | Кафедра ЭИП                   | 24.03.22 | 8/3         | <br>Свирина А.А..                            |
| ОДОБРЕНА                              | УМК филиала                   | 28.03.22 | 2           | <br>председатель УМК<br>С.Г.Прохоров         |
| СОГЛАСОВАНА                           | Научно-техническая библиотека | -        | -           | <br>Библиотекарь<br>УМ и ВО<br>М.А. Тугашова |



## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Раздел 1. Исходные данные и конечный результат освоения дисциплины .....</b>                               | <b>4</b>  |
| 1.1. Цель изучения дисциплины .....   | 4         |
| 1.2. Задачи дисциплины .....  | 4         |
| 1.3. Место дисциплины в структуре ОП ВО .....   | 4         |
| 1.4. Объем дисциплины (с указанием трудоемкости всех видов учебной работы) .....                              | 5         |
| 1.5. Планируемые результаты обучения .....  | 6         |
| <b>Раздел 2. Содержание дисциплины и технология ее освоения .....</b>   | <b>7</b>  |
| 2.1. Структура дисциплины, ее трудоемкость .....  | 7         |
| 2.2. Содержание дисциплины .....  | 10        |
| 2.3. Курсовое проектирование/курсовая работа .....  | 11        |
| <b>Раздел 3. Оценочные средства освоения дисциплины (модуля) и критерии оценок освоения компетенций .....</b> | <b>11</b> |
| 3.1. Оценочные средства для текущего контроля .....   | 11        |
| 3.2. Оценочные средства для промежуточного контроля .....   | 12        |
| 3.3. Форма и организация промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины .....                         | 12        |
| 3.4. Критерии оценки промежуточной аттестации .....   | 13        |
| <b>Раздел 4. Обеспечение дисциплины .....</b>   | <b>14</b> |
| 4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины ..   | 14        |
| 4.2. Информационное обеспечение дисциплины .....  | 14        |
| 4.3. Кадровое обеспечение .....   | 14        |
| 4.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....   | 15        |
| <b>5. Вносимые изменения и утверждения .....</b>  | <b>16</b> |
| 5.1. Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу дисциплины .....                                | 16        |
| 5.2. Лист утверждения рабочей программы дисциплины на учебный год..   | 16        |

# **РАЗДЕЛ 1. ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ И КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Цель изучения дисциплины**

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования 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:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **1.3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина входит в состав части Блока 1, формируемую участниками образовательных отношений, образовательной программы бакалавра.

**Перечень компетенций, которые должны быть реализованы в ходе освоения дисциплины:**

УК – 6. Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК – 7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с

преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся представлены в таблице 1.1

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

| Семестр      | Общая трудоемкость дисциплины (модуля), в ЗЕ/час | Виды учебной работы   |                     |                      |  |  |                              |  |                              |                              |                               |                            |                                |
|--------------|--|---|---------------------|----------------------|--|--|------------------------------|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
|              |  | <i>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (аудиторная работа), в т.ч.:</i> |                     |                      |  |  |                              | <i>Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа), в т.ч.:</i> |                              |                              |                               |                            |                                |
|              |  | Лекции  | Лабораторные работы | Практические занятия | Курсовая работа (консультация, защита) | Курсовой проект (консультация, защита) | Консультации перед экзаменом | Контактная работа на промежуточной   | Курсовая работа (подготовка) | Курсовой проект (подготовка) | Проработка учебного материала | Подготовка к промежуточной | Форма промежуточной аттестации |
| 1            | 54   |   |                     | 48                   |  |  |                              | 0,35   |                              |                              | 5,65                          |                            | зачет                          |
| 2            | 58   |   |                     | 48                   |  |  |                              | 0,35   |                              |                              | 9,65                          |                            | Зачет                          |
| 3            | 54   |   |                     | 48                   |  |  |                              | 0,35   |                              |                              | 5,65                          |                            | Зачет                          |
| 4            | 54   |   |                     | 48                   |  |  |                              | 0,35   |                              |                              | 5,65                          |                            | Зачет                          |
| 5            | 54   |   |                     | 48                   |  |  |                              | 0,35   |                              |                              | 5,65                          |                            | Зачет                          |
| 6            | 54   |   |                     | 48                   |  |  |                              | 0,35   |                              |                              | 5,65                          |                            | Зачет                          |
| <b>Итого</b> | <b>328</b>                                       |   |                     | <b>288</b>           |  |  |                              | <b>2,1</b>   |                              |                              | <b>37,9</b>                   |                            |                                |

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

| Семестр      | Общая трудоемкость дисциплины (модуля), в ЗЕ/час | Виды учебной работы   |                     |                      |  |  |                              |   |  |                              |  |                                       |                                |  |
|--------------|--|---|---------------------|----------------------|--|--|------------------------------|---|--|------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------|--|
|              |  | <i>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (аудиторная работа), в т.ч.:</i> |                     |                      |  |  |                              |   | <i>Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа), в т.ч.:</i> |                              |  |                                       |                                |  |
|              |  | Лекции  | Лабораторные работы | Практические занятия | Курсовая работа (консультация, защита) | Курсовой проект (консультация, защита) | Консультации перед экзаменом | Контактная работа на промежуточной аттестации | Курсовая работа (подготовка)   | Курсовой проект (подготовка) | Проработка учебного материала (самоподготовка) | Подготовка к промежуточной аттестации | Форма промежуточной аттестации |  |
| 1            | 58   | -   | -                   | 2                    | -                                      | -                                      | -                            | 0,6   | -  | -                            | 52   | 3,9                                   | зачет                          |  |
| 2            | 54   | -   | -                   | 2                    | -                                      | -                                      | -                            | 0,3   | -  | -                            | 48   | 3,6                                   | зачет                          |  |
| 3            | 54   | -   | -                   | 2                    | -                                      | -                                      | -                            | 0,3   | -  | -                            | 48   | 3,6                                   | зачет                          |  |
| 4            | 54   | -   | -                   | 2                    | -                                      | -                                      | -                            | 0,3   | -  | -                            | 48   | 3,6                                   | зачет                          |  |
| 5            | 54   | -   | -                   | 2                    | -                                      | -                                      | -                            | 0,3   | -  | -                            | 48   | 3,6                                   | зачет                          |  |
| 6            | 54   | -   | -                   | 2                    | -                                      | -                                      | -                            | 0,3   | -  | -                            | 48   | 3,6                                   | зачет                          |  |
| <b>Итого</b> | <b>328</b>                                       | -   | -                   | <b>12</b>            | -                                      | -                                      | -                            | <b>2,1</b>                                    | -  | -                            | <b>292</b>                                     | <b>21,9</b>                           |                                |  |

### 1.5 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, представленных в таблице 2.

| Код компетенции | Наименование компетенции  | Индикаторы достижения компетенций  | Средства оценки    |
|-----------------|---|--|--------------------|
| УК-6.           | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | <b>ИД-1</b> ук-6<br>Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни | Написание реферата |

|              |  |   |                  |
|--------------|--|---|------------------|
|              |  | <p><b>ИД-2ук-6</b><br/>Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения</p>   |                  |
|              |  | <p><b>ИД-3ук-6</b><br/>Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения и с пользования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни</p>   |                  |
| <b>УК-7.</b> | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><b>ИД-1ук-7.</b><br/>Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p>  | Тестирование     |
|              |  | <p><b>ИД-2ук-7.</b><br/>Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> | Сдача нормативов |
|              |  | <p><b>ИД-3ук-7.</b><br/>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>   | Зачет            |

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕХНОЛОГИЯ ЕЕ ОСВОЕНИЯ

### 2.1 Структура дисциплины, ее трудоемкость

Таблица 2.1 – Разделы дисциплины и виды занятий



| Наименование разделов дисциплины         | Всего        | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (без промежуточной аттестации) (в час) |                     |                      | Самостоятельная работа (проработка учебного материала (самоподготовка)) |
|--|--------------|--|---------------------|----------------------|---|
|  |              | Лекции   | Лабораторные работы | Практические занятия |   |
| <b>1 семестр</b>                         |              |  |                     |                      |   |
| Раздел 1.Общезфизическая подготовка. ОФП | 9            | -  | -                   | 8                    | 1   |
| Раздел 2.Основная гимнастика             | 9            | -  | -                   | 8                    | 1   |
| Раздел 3.Атлетическая гимнастика         | 9            | -  | -                   | 8                    | 1   |
| Раздел 4.Легкая атлетика                 | 9            | -  | -                   | 8                    | 1   |
| Раздел 5.Настольный теннис               | 9            | -  | -                   | 8                    | 1   |
| Раздел 6. ППФП                           | 8,65         | -  | -                   | 8                    | 0,65  |
| <b>Итого за семестр</b>                  | <b>53,65</b> | -  | -                   | <b>48</b>            | <b>5,65</b>   |
| <b>2 семестр</b>                         |              |  |                     |                      |   |
| Раздел 1.Общезфизическая подготовка. ОФП | 10           | -  | -                   | 8                    | 2   |
| Раздел 2. Основная гимнастика            | 10           | -  | -                   | 8                    | 2   |
| Раздел 3.Атлетическая гимнастика         | 10           | -  | -                   | 8                    | 2   |
| Раздел 4.Легкая атлетика                 | 10           | -  | -                   | 8                    | 2   |
| Раздел 5. Настольный теннис              | 9            | -  | -                   | 8                    | 1   |
| Раздел 6. ППФП                           | 8,65         | -  | -                   | 8                    | 0,65  |
| <b>Итого за семестр</b>                  | <b>57,65</b> | -  | -                   | <b>48</b>            | <b>9,65</b>   |
| <b>3 семестр</b>                         |              |  |                     |                      |   |
| Раздел 1.Общезфизическая подготовка. ОФП | 9            |  |                     | 8                    | 1   |
| Раздел 2. Основная гимнастика            | 9            |  |                     | 8                    | 1   |
| Раздел 3.Атлетическая гимнастика         | 9            |  |                     | 8                    | 1   |

|   |              |          |          |            |             |
|---|--------------|----------|----------|------------|-------------|
| Раздел 4. Легкая атлетика                                 | 9            |          |          | 8          | 1           |
| Раздел 5. Настольный теннис                               | 9            |          |          | 8          | 1           |
| Раздел 6. ППФП  | 8,65         |          |          | 8          | 0,65        |
| <b>Итого за семестр</b>                                   | <b>53,65</b> |          |          | <b>48</b>  | <b>5,65</b> |
| <b>4 семестр</b>  |              |          |          |            |             |
| Раздел 1. Общефизическая подготовка. ОФП                  | 9            |          |          | 8          | 1           |
| Раздел 2. Основная гимнастика                             | 9            |          |          | 8          | 1           |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика                         | 9            |          |          | 8          | 1           |
| Раздел 4. Легкая атлетика                                 | 9            |          |          | 8          | 1           |
| Раздел 5. Настольный теннис                               | 9            |          |          | 8          | 1           |
| Раздел 6. ППФП  | 8,65         |          |          | 8          | 0,65        |
| <b>Итого за семестр</b>                                   | <b>53,65</b> |          |          | <b>48</b>  | <b>5,65</b> |
| <b>5 семестр</b>  |              |          |          |            |             |
| Раздел 1. Общефизическая подготовка. ОФП                  | 9            | -        | -        | 8          | 1           |
| Раздел 2. Основная гимнастика                             | 9            | -        | -        | 8          | 1           |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика                         | 9            | -        | -        | 8          | 1           |
| Раздел 4. Легкая атлетика                                 | 9            | -        | -        | 8          | 1           |
| Раздел 5. Настольный теннис                               | 9            | -        | -        | 8          | 1           |
| Раздел 6. ППФП  | 8,65         | -        | -        | 8          | 0,65        |
| <b>Итого за семестр</b>                                   | <b>53,65</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>48</b>  | <b>5,65</b> |
| <b>6 семестр</b>  |              |          |          |            |             |
| Раздел 1. Общефизическая подготовка. ОФП                  | 9            | -        | -        | 8          | 1           |
| Раздел 2. Основная гимнастика                             | 9            | -        | -        | 8          | 1           |
| Раздел 3. Атлетическая гимнастика                         | 9            | -        | -        | 8          | 1           |
| Раздел 4. Легкая атлетика                                 | 9            | -        | -        | 8          | 1           |
| Раздел 5. Настольный теннис                               | 9            | -        | -        | 8          | 1           |
| Раздел 6. ППФП  | 8,65         | -        | -        | 8          | 0,65        |
| <b>Итого за семестр</b>                                   | <b>53,65</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>48</b>  | <b>5,65</b> |
| <b>Итого по дисциплине (без промежуточной аттестации)</b> | <b>325,9</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>288</b> | <b>37,9</b> |

## **2.2 Содержание дисциплины**

### **Раздел 1. Общефизическая подготовка:**

Упражнения с использованием разнообразных средств физического воспитания.

Упражнения с использованием спортивного инвентаря.

Литература: [1].

### **Раздел 2. Основная гимнастика:**

Строевые упражнения, перестроение из колонны в колонну по 2, 3, 4, ... , перестроение из шеренги в шеренгу по 2, 3, 4, ..., перестроения в движении. Общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами. Кувырок вперед, назад, длинные кувырки.

Литература: [1].

### **Раздел 3. Атлетическая гимнастика:**

Силовые упражнения на тренажерах. Упражнения с тяжелыми предметами (гриф, блины, гири, штанга). Упражнения на шведской стенке. Сдача нормативов на перекладине – подтягивание на брусьях – сгибание, разгибание рук в упоре. Развитие силы и силовой выносливости. Различные комплексные упражнения на тренажерах.

Литература: [2].

### **Раздел 4. Легкая атлетика:**

Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции (спринт). Бег на средние дистанции 1000м., 3000м. Кросс по пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника старта, финиша. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки с места. Прыжки в длину с разбега.

Литература: [1].

### **Раздел 5. Теннис настольный:**

Поддача. Атакующий удар. Игра в защите. Правила игры в теннис.

Литература: [2].

### **Раздел 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка:**

Упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Упражнения на координацию движений.

Литература: [3].

## **2.3. Курсовое проектирование/курсовая работа.**

Курсовое проектирование/курсовая работа для данной учебной дисциплины учебным планом не предусмотрены.

### РАЗДЕЛ 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ) И КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

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

Таблица 4

Фонд оценочных средств текущего контроля

| № п/п | Наименование дисциплины (модуля)                    | Вид оценочных средств               | Примечание  |
|-------|---|-------------------------------------|---|
| 1     | 2   | 3                                   | 4   |
| 1.    | Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) | ФОС ТК<br>Общеспортивная подготовка | Техника выполнения физических упражнений дисциплины(модуля) «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»                   |
| 2.    |   | ФОС ТК<br>Основная гимнастика       | Техника выполнения физических упражнений дисциплины(модуля)«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»                    |
| 3     |   | ФОС ТК<br>Атлетическая гимнастика   | Техника выполнения физических упражнений дисциплины(модуля)«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»                    |
| 4     |   | ФОС ТК<br>легкая атлетика           | Техника выполнения физических упражнений дисциплины(модуля)«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»                    |
| 5     |   | ФОС ТК<br>настольный теннис         | Техника выполнения физических упражнений дисциплины(модуля)«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» Техника выполнения |
| 6     |   | ФОС ТК<br>ППФП                      | Техника выполнения физических упражнений дисциплины(модуля)«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»                    |

#### 3.1. Типовые оценочные средства для текущего контроля:

Таблица 4 а

| Характеристика направленности тестов          | Женщины        |   |   |   |   | Мужчины |   |   |   |   |
|---|----------------|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|
|   | Оценка в очках |   |   |   |   |         |   |   |   |   |
|   | 5              | 4 | 3 | 2 | 1 | 5       | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1.Тест на скоростно-силовую подготовленность: |                |   |   |   |   |         |   |   |   |   |

| Бег – 100м (сек.)  | 15.7           | 16.0           | 17.0           | 17.9           | 18.7           | 13.2           | 13.8           | 14.0           | 14.3           | 14.6           |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 2.Тест на силовую подготовленность:<br>Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):<br>Подтягивание на перекладине (кол.раз)<br>вес до 85кг<br>вес более 85 кг | 60             | 50             | 40             | 30             | 20             | 12<br>10       | 10<br>8        | 8<br>7         | 6<br>4         | 4<br>2         |
| 3.Тест на общую выносливость:<br>Бег 2000 м (мин.,с.)<br><br>вес до 70 кг<br>вес более 70 кг   | 11.00<br>12.00 | 12.00<br>14.00 | 13.00<br>14.30 | 14.00<br>15.00 | 15.00<br>16.00 |                |                |                |                |                |
| Бег 3000 м (мин.,с.)<br><br>вес до 85 кг<br>вес более 85 кг  |                |                |                |                |                | 12.30<br>13.30 | 13.30<br>14.30 | 14.30<br>15.30 | 15.30<br>16.30 | 16.30<br>17.30 |

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### 3.2.Оценочные средства для промежуточного контроля:

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (ФОС ПА) является составной частью учебно-методического комплекса дисциплины и хранится на кафедре.

### 3.3.Форма и организация промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

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.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение

установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

**Типовые оценочные средства для промежуточного контроля:**

Таблица 4б

Примеры нормативных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся (женщины)

| Нормативный тест   | Уровень   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | Пороговый 12 баллов<br>(2 балла за каждый тест, 1 балл-*) | Продвинутый 27 баллов<br>(4 балла за каждый тест, 1 балл-*) | Превосходный 42 балла<br>(7 баллов за каждый тест) |
| Бег 100 метров (с)   | 18,0  | 17,0  | 16,5   |
| Бег 2000 м (мин, сек)  | Без учета времени *                                       | 11.15   | 10.30  |
| -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (на высоте 90см) количество раз | 8   | 15  | 20   |
| -или сгибание рук в упоре лежа на полу   | 5   | 12  | 14   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)         | 25  | 40  | 47   |

Таблица 4в

Примеры нормативных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся (мужчины)

| Нормативный тест   | Уровень   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | Пороговый 12 баллов<br>(2 балла за каждый тест, 1 балл-*) | Продвинутый 27 баллов<br>(4 балла за каждый тест) | Превосходный 42 балла<br>(7 баллов за каждый тест) |
| Бег 100 метров (с)   | 15,5  | 14,8  | 13,5   |
| Бег 3000 м (мин, сек)  | 15.00   | 13.30   | 12.30  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6   | 10  | 13   |
| или рывок гири 16кг (количество раз)                         | 15  | 30  | 40   |

**3.4. Критерии оценки промежуточной аттестации**

Результаты промежуточного контроля заносятся в ведомости в баллах.

Таблица 5

Система оценки промежуточной аттестации (зачет)

| 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

### 4.1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1.1. Основная литература

1. Физическая культура (электронный ресурс): учеб. Пособие/ Е.С.Григорович (и др.); под ред. Е.С.Григоровича, В.А.Переверзева – 4 – е издание, испр. – Минск: Высшая школа, 2014, - 350 с

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

2. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. — 283 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521> (дата обращения: 10.11.2021).

<https://znanium.com/catalog/document?id=353511>

3. Физиологические основы здоровья: учеб.пос./Н.П.Абаскалова и др.; Отв.ред.Р.И.Айзман.-2-е изд., перераб. и доп. – М.: НИЦ ИНФА-М, 2015.-351 с.:60х90 1/16+ (Доп. Мат. znanium.com).- (ВО: Бакалавр.).

<https://znanium.com/catalog/document?id=355911>

#### 4.1.2. Дополнительная литература:

4. Физическая культура студента. Под редакцией В.И.Ильинича. - М.: Физкультура и спорт, 2008г.

5. Решетников Н.В. Физическая культура - М.: Академия, 2005г.

#### 4.1.3. Интернет ресурсы:

Не предусмотрено

#### 4.2. Информационное обеспечение:

1. Основным источником сведений по курсу, размещённых в информационно – телекоммуникационной сети Интернет, являются материалы курса, выложенные в ЭОС Black Board.

2. Электронные библиотечные системы КНИТУ-КАИ.

#### 4.3. Каровое обеспечение

##### 4.3.1. Базовое образование

Высшее образование в предметной области и/ или наличие учёной степени и/или учёного звания в области преподаваемой дисциплины и/ или дополнительного профессионального образования – профессиональная переподготовка в области преподаваемой дисциплины или заключение экспертной

комиссии о соответствии квалификации преподавателя профилю преподаваемой дисциплины.

#### 4.3.2. Профессионально-предметная квалификация преподавателей

Наличие научных и/или методических работ по организации или методическому обеспечению образовательной деятельности по направлению преподаваемой дисциплины, в т.ч. электронные. Наличие повышения квалификации в области информационно-коммуникационных технологий.

#### 4.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Таблица 7

Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Перечень лицензионного программного обеспечения  |
|---|--|--|
| Спортивный зал  | (мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные столы, сетки, теннисные ракетки, мячи теннисные, секундомеры скакалки, гимнастические палки и обручи, гантели, борцовский ковер, маты, навесные груши, гимнастические скамейки, шведские стенки с навесами), тренажерный зал (штанги с набором весов, разборные гантели), стрелковый тир. | нет  |
| Аудитория для самостоятельной работы ( № 310)                 | Библиотечный фонд: печатные издания и ЭБС<br>рабочие места, оборудованные ПЭВМ с выходом в интернет (Wi-Fi), МФУ, принтер  | программное обеспечение: MicrosoftWindowsXP, лицензия от 15.12.2006 №41488087; MicrosoftOffice, Акт от 13.12.2007 №1 к ГК от 29.11.2007 №2974/223_ИОП. |



## 5. Вносимые изменения и утверждения

### 5.1 Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу дисциплины

#### Лист регистрации изменений

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>№ страницы внесения<br/>изменений</b> | <b>Дата внесения<br/>изменений</b> | <b>Содержание изменений</b> | <b>«Согласовано»<br/>Зав. каф. ведущей</b> | <b>«Согласовано»<br/>Зав. каф. выпускающей</b> |
|------------------|--|------------------------------------|-----------------------------|--|--|
| <b>1</b>         | <b>2</b>                                 | <b>3</b>                           | <b>4</b>                    | <b>5</b>                                   | <b>6</b>                                       |
| 1                |  |                                    |                             |  |  |
| 2                |  |                                    |                             |  |  |
| 3                |  |                                    |                             |  |  |

### 5.2 Лист утверждения рабочей программы дисциплины на учебный год

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

| <b>Учебный<br/>год</b> | <b>«Согласовано»<br/>зав. кафедрой ведущей</b> | <b>«Согласовано»<br/>зав. кафедрой выпускающей</b> |
|------------------------|--|--|
| <b>2022/2023</b>       |  |  |
| <b>2023/2024</b>       |  |  |
| <b>2024/2025</b>       |  |  |