

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»**  
Институт химических и нефтегазовых технологий

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИХНТ

\_\_\_\_\_ Т.Г. Черкасова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность  
Направленность (профиль) 02 Инженерная защита окружающей среды

Присваиваемая квалификация  
"Бакалавр"

Формы обучения  
очная

Кемерово 2018 г.



1539720614

Рабочую программу составил:  
кафедры ФВ

Рабочая программа обсуждена  
на заседании кафедры физвоспитания

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой физвоспитания \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_   
подпись

..   
ФИО

Согласовано учебно-методической комиссией  
по направлению подготовки (специальности) 20.03.01 Техносферная безопасность

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель учебно-методической комиссии по направлению \_\_\_\_\_ Л.А. Шевченко  
подготовки (специальности) 20.03.01 Техносферная  
безопасность

\_\_\_\_\_   
подпись

\_\_\_\_\_   
ФИО



1539720614

## **1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины направлено на формирование:  
общекультурных компетенций:

ОК-1 - владением компетенциями сохранения здоровья знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры

**Результаты обучения по дисциплине определяются индикаторами достижения компетенций**

**Индикатор(ы) достижения:**

**Результаты обучения по дисциплине:**

- понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья;
- методические принципы физического воспитания;
- методы и средства физического воспитания;
- основы формирования двигательных действий в физической культуре.
- сформировать посредством физической культуры понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья;
- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;
- применять принципы, средства и методы физического воспитания;
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать физические качества;
- формировать психические качества посредством физической культуры.
- методами и способами организации здорового образа жизни;
- способами сохранения и укрепления здоровья;
- дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре;
- методами физического воспитания;
- средствами физического воспитания;
- принципами построения учебно-тренировочных занятий.

## **2 Место дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в структуре ОПОП бакалавриата**

Для освоения дисциплины необходимо владеть знаниями умениями, навыками, полученными в рамках среднего общего образования и (или) среднего специального и (или) дополнительного профессионального образования.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»:

Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни; укреплении здоровья человека; профилактике вредных привычек; использовании в здоровом стиле жизнедеятельности средств физической культуры и спорта в процессе физкультурно-оздоровительных занятий;
- научные основы смежных наук (биологии, физиологии, теории и практики физической культуры и т.д.);
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность, эффективность.

Уметь:

- в процессе занятий оздоровительной физической культурой учитывать индивидуальные физические, гендерные возрастные и психические особенности развития;
- осуществлять самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью.

Владеть:

- комплексами физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных действий и физических качеств;
- способами определения дозирования физической нагрузки и выбора направленности физических упражнений;
- приемами страховки и оказания первой медицинской помощи при выполнении физических



1539720614

упражнений.

**3 Объем дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Курс 1/Семестр 1</b>			
Всего часов	28		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	28		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 1/Семестр 2</b>			
Всего часов	100		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	34		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	66		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 2/Семестр 3</b>			
Всего часов	100		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	34		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	66		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 2/Семестр 4</b>			
Всего часов	100		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			



1539720614

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	34		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа	66		
Форма промежуточной аттестации	зачет		

**4 Содержание дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту", структурированное по разделам (темам)**

**4.1. Лекционные занятия**

Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ

**4.2. Лабораторные занятия**

Наименование работы	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ

**4.3 Практические (семинарские) занятия**

**I СЕМЕСТР**

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.	6		
2. Лыжная подготовка.	6		
3. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	4		
4. Атлетическая гимнастика.	2		
5. Настольный теннис.	2		
6. Баскетбол.	2		
7. Волейбол.	2		



1539720614

8. Футбол.	2		
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		
ИТОГО	28		

## II СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.	6		
2. Лыжная подготовка.	6		
3. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	6		
4. Атлетическая гимнастика.	4		
5. Настольный теннис.	2		
6. Баскетбол.	2		
7. Волейбол.	2		
8. Футбол.	2		
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	4		
ИТОГО	34		

## III СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	4		
2. Атлетическая гимнастика.	4		
3. Настольный теннис.	4		
4. Баскетбол.	4		
5. Волейбол.	4		
6. Футбол.	4		
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		
8. Оздоровительная аэробика.	4		
9. Легкоатлетическая подготовка.	4		
ИТОГО	34		



1539720614

#### IV СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	4		
2. Атлетическая гимнастика.	4		
3. Настольный теннис.	4		
4. Баскетбол.	4		
5. Волейбол.	4		
6. Футбол.	4		
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		
8. Оздоровительная аэробика.	4		
9. Легкоатлетическая подготовка.	4		
ИТОГО	34		

#### 4.2 Самостоятельная работа студента и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

##### II СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям.	48		
Подготовка к выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов.	18		
ИТОГО	66		

##### III СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям.	48		
Подготовка к выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов.	18		
ИТОГО	66		



1539720614

#### IV СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям.	48		
Подготовка к выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов.	18		
ИТОГО	66		

#### 4.5 Курсовое проектирование

**5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"**

#### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, навыки, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений и навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции



1539720614



1	Легкоатлетическая подготовка.	Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег. Бег по пересеченной местности. Элементы скандинавской ходьбы. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Забеги в соревновательных условиях. Оздоровительная и спортивная ходьба.	ОК-1	<p><b>Знать:</b> понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья; методические принципы физического воспитания;</p> <p>методы и средства физического воспитания;</p> <p>основы формирования двигательных действий в физической культуре.</p> <p><b>Уметь:</b> сформировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; интегрировать полученные знания в формировании профессионально значимых умений и навыков;</p> <p>применять принципы, средства и методы физического воспитания;</p> <p>формировать двигательные умения и навыки;</p> <p>формировать физические качества;</p> <p>формировать психические качества посредством физической культуры.</p> <p><b>Владеть:</b> методами и способами организации здорового образа жизни;</p> <p>способами сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре;</p> <p>методами физического воспитания;</p> <p>средствами физического воспитания;</p> <p>принципами построения учебно-тренировочных занятий.</p>	Контрольные упражнения
2	Лыжная подготовка.	Основы лыжной подготовки. Элементы техники свободного стиля. Спуски и подъемы. Совершенствование лыжных ходов. Использование средств лыжной подготовки в формировании здорового стиля жизнедеятельности.			
3	Общездоровительная подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	Общеразвивающие упражнения. Прикладные общеразвивающие упражнения (с гимнастическим мячом, скакалкой, гимнастической палкой). Освоение и совершенствование элементов техники общеразвивающих упражнений со скакалкой. Упражнения на общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость.			
4	Атлетическая гимнастика.	Освоение техники силовых упражнений с применением гимнастических снарядов. Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с амортизаторами, с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой.			
5	Настольный теннис.	Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков.			
6	Баскетбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков баскетболистов.			
7	Волейбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в волейболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий волейболистов.			
8	Футбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в футболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий футболистов.			
9	Оздоровительная и спортивная аэробика.	Средства и методы оздоровительной физической культуры. Элементы оздоровительной аэробики.			
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Общездоровительная и специальная физическая подготовка в системе ППФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастические упражнения в составе ППФП.			

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 5.2.1. Оценочные средства при текущей аттестации

При изучении дисциплины "Элективные курсы по физической культуре" для текущей аттестации используются следующие контрольные упражнения:

#### 1. Сгибание туловища из положения "лежа", кол-во раз

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 60-ти раз) для юношей и девушек.



1539720614

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 60-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 50-ти раз) для юношей и девушек.

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 40-ка раз) для юношей и девушек.

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 30-ти раз) для юношей и девушек.

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

## **2. Прыжки через скакалку, кол-во прыжков за 1 минуту**

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 150-ти прыжков в минуту для девушек и более 135-ти прыжков в минуту для юношей).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 150-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 135-ти прыжков в минуту для юношей).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 135-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 120-ти прыжков в минуту для юношей).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 120-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 105-ти прыжков в минуту для юношей).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 105-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 90 прыжков в минуту для юношей).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 80-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 75-ти прыжков в минуту для юношей).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

## **3. Челночный бег, 3X10, сек**

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 8,7 сек для девушек и менее 7,2 сек для юношей).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 8,7 сек для девушек и не более 7,2 сек для юношей).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 9,0 сек для девушек и не более 7,5 для юношей).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 9,3 сек для девушек и не более 8,1 сек для юношей).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 9,6 сек для девушек и не более 8,4 сек для юношей).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 9,7 сек для девушек и не более 8,5 сек для юношей).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

## **4. Прыжки в длину с местам, см**

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 190 см для девушек и более 250 см для юношей).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 190 см для девушек и не менее 250 см для юношей).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 180 см для девушек и не менее 240 см для юношей).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 168 см для девушек и не менее 230 см для юношей).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее



1539720614

150 см для девушек и не менее 215 см для юношей).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

### 5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций являются контрольные упражнения текущего контроля, показывающие физическую подготовленность студентов.

При проведении промежуточной аттестации студенту необходимо выполнить следующие контрольные упражнения:

#### 1. Сгибание туловища из положения "лежа"

#### 2. Прыжки в длину с места

#### 3. Кросс 2 км

#### 4. Кросс 3 км

#### 5. Лыжные гонки 3 км

#### 6. Лыжные гонки 5 км

#### 7. Бег 100 м.

#### 8. Приседания на одной ноге (с опорой)

#### 9. Сгибание рук из положения "вис на перекладине"

Критерии оценивания:

100 - выполнение всех контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"

40-99 - выполнение 3-х и более контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"

0-39 - выполнено менее 3-х контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"

Количество баллов	0-39	40-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"

*Оценивание контрольных упражнений промежуточной аттестации*

#### 1. Сгибание туловища из положения "лежа", кол-во раз

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 60-ти раз) для юношей и девушек.

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 60-ти раз) для юношей и девушек.

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 50-ти раз) для юношей и девушек.

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 40-ка раз) для юношей и девушек.

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 30-ти раз) для юношей и девушек.

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 20-ти раз) для юношей и девушек.

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

#### 2. Прыжки в длину с места, см

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем



1539720614

отлично" (более 190 см для девушек и более 250 см для юношей).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 190 см для девушек и не менее 250 см для юношей).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 180 см для девушек и не менее 240 см для юношей).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 168 см для девушек и не менее 230 см для юношей).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 150 см для девушек и не менее 215 см для юношей).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

### 3. Кросс 2 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 10.15 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 10.15 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 10.50 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 11.15 мин).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 11.50 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 12.15 мин).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

### 4. Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 12.00 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 12.00 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 12.35 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 13.10 мин).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 13.50 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 14.00 мин).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

### 5. Лыжные гонки 3 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 18.00 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 18.00 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 18.30 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как



1539720614

"удовлетворительно" (не более 19.30 мин).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 20.00 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 21.00 мин).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

#### **6. Лыжные гонки 5 км, мин (юноши)**

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 23.50 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 23.50 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 25.00 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 26.25 мин).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 27.45 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 28.30 мин).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

#### **7. Бег 100 м, сек**

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 15.7 сек для девушек и менее 13.2 сек для юношей).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 15.7 сек для девушек и не более 13.2 сек для юношей).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 16.0 сек для девушек и не более 13.6 сек для юношей).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 17.0 сек для девушек и не более 14.0 сек для юношей).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 17.8 сек для девушек и не более 14.3 сек для юношей).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 18.7 сек для девушек и не более 14.6 сек для юношей).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

#### **8. Приседания на одной ноге (с опорой), кол-во раз (девушки)**

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 12-ти раз на каждой ноге).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 12-ти раз на каждой ноге).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 10-ти раз на каждой ноге).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 8 раз на каждой ноге).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз на каждой ноге).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 4-х раз на каждой ноге).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
-------------------	------	-------	-------	-------	-------	-----



1539720614

Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"
------------------	--------------	-----------

### 9. Сгибание рук из положения "вис на перекладине", кол-во раз (юноши)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 15-ти раз).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 15-ти раз).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 12-ти раз).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 9-ти раз).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 4-х раз).

Количество баллов	0-19	20-39	40-59	60-79	80-99	100
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

### 5.2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля студенты приходят на занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполняют разминку, общеразвивающие и подготовительные упражнения под руководством преподавателя. После проведения разминки студенты сдают контрольные упражнения текущего контроля. Преподаватель анализирует технику выполнения контрольного упражнения, его результативность и сообщает студенту итоговый результат.

До промежуточной аттестации допускается студент, который выполнил все требования текущего контроля.

## 6 Учебно-методическое обеспечение

### 6.1 Основная литература

### 6.2 Дополнительная литература

### 6.3 Методическая литература

## 7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт КузГТУ.

Режим доступа: [www.kuzstu.ru](http://www.kuzstu.ru);

2. Электронные библиотечные системы:

- Университетская библиотека онлайн. Режим доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);

-Лань. Режим доступа: <http://e.lanbook.com>;

-Консультант студента. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>;

## 8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту"

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» отражает систему приобретения жизненно важных и необходимых в будущей профессиональной деятельности качеств, знаний, умений и навыков. Формирование физической культуры является частью формирования общей и профессиональной культуры студента технического вуза. Дисциплина является обязательной для всех направлений подготовки бакалавров, а также выступает как средство укрепления здоровья,



1539720614

оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе ее освоения.

Большую роль в освоении дисциплины играет самостоятельная работа по поддержанию физических кондиций в течение всего срока обучения. Начинать изучение дисциплины необходимо с ознакомления с целями дисциплины и знаниями и умениями, приобретаемыми в процессе изучения. Далее следует работать над приобретением автоматизированных навыков по предлагаемым в рабочей программе различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Все неясные вопросы по дисциплине студент может разрешить в течение практических занятий, проводимых по расписанию. При посещении практических занятий студент в обязательном порядке должен иметь при себе сменную спортивную форму и обувь. Достижение цели предусматривает решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соответствующих требованиям государственного образовательного стандарта.

#### **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. Libre Office
2. Mozilla Firefox
3. Google Chrome
4. Opera
5. Yandex
6. Open Office
7. Microsoft Windows
8. ESET NOD32 Smart Security Business Edition

#### **10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"**

Лыжная база - лыж/б  
Спортивный зал корпуса №1 - а.1 с/ зал

#### **11 Иные сведения и (или) материалы**

В процессе преподавания дисциплины „Элективные курсы по физической культуре,, реализуется традиционная образовательная технология.



1539720614



1539720614



## Список изменений литературы на 01.09.2018

### Основная литература

1. Валеология : учебное пособие для студентов вузов / В. А. Дубчак [и др.] ; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2009. - 244 с. - (Учебники КузГТУ). - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90373&type=utchposob:common>. - Текст : непосредственный + электронный.
2. Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза : учебное пособие для студентов вузов [по дисциплине "Физическая культура"] / Б. А. Борисов, В. А. Дубчак, А. И. Шульгин; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. - 110 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>. - Текст : непосредственный + электронный.
3. Мелешкова, Н. А. Валеология : практикум по дисциплине / Н. А. Мелешкова, В. А. Дубчак, И. В. Лежнина ; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". - Кемерово : КузГТУ, 2004. - 133 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90259&type=utchposob:common>. - Текст : непосредственный + электронный.
4. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис : учебное пособие [для студентов всех специальностей вузов, физкультурных вузов] / Д. М. Кобылянский ; ГОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т. - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2009. - 63 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common>. - Текст : непосредственный + электронный.

### Дополнительная литература

1. Заплата, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплата, М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им Т. Ф. Горбачева". - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. - 73 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>. - Текст : непосредственный + электронный.
2. Козлов, С. Д. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / С. Д. Козлов ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. - Кемерово : КузГТУ, 2011. - 42 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90536&type=utchposob:common> (дата обращения: 23.05.2022). - Текст : электронный.
3. Борисов, Б. А. Методика подготовки скользящей поверхности лыж к соревнованиям : методическое пособие / Б. А. Борисов, П. А. Ганцев ; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2003. - 102 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90298&type=utchposob:common>. - Текст : непосредственный + электронный.



1539720614