МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»
Институт экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИЭиУ
_____ Ю.С. Якунина
«____»_____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль) 03 Экономика предприятий и организаций

Присваиваемая квалификация
"Бакалавр"

Формы обучения
заочная,очная

Кемерово 2024 г.

Рабочую программу составил:
Заведующий кафедрой кафедры Физвоспитания М.А. Гнездилов

Рабочая программа обсуждена
на заседании кафедры Физвоспитания

Протокол № _____ от _____

Зав. кафедрой Физвоспитания _____ М.А. Гнездилов
подпись ФИО

Согласовано учебно-методической комиссией
по направлению подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика

Протокол № _____ от _____

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика _____ Е.Е. Жернов
подпись ФИО

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-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения по дисциплине определяются индикаторами достижения компетенций

Индикатор(ы) достижения:

использует методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения по дисциплине:

Основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья;

- принципы физического воспитания;
- методы и средства физического воспитания.

Интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;

- применять принципы, средства и методы физического воспитания;
- формировать двигательные умения и навыки; совершенствовать уровень физических качеств;
- формировать психические качества.

методами и способами организации здорового образа жизни; способами сохранения и укрепления здоровья;

- методами физического воспитания; средствами физического воспитания;
- принципами построения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

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

Для освоения дисциплины необходимы знания умения, навыки и (или) опыт профессиональной деятельности, полученные в рамках изучения следующих дисциплин: .

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 упражнений.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре с учетом состояния их здоровья.

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
Курс 1/Семестр 2			
Всего часов	128	128	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	34	4	
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа	94	120	
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет /4	
Курс 2/Семестр 3			
Всего часов	100	200	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	34	4	
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа	66	192	
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет /4	
Курс 2/Семестр 4			
Всего часов	100		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
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 ихсодержание	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ

4.2. Лабораторные занятия

Наименование работы	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ

4.3 Практические (семинарские) занятия

II СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.	8		
2. Лыжная подготовка.	6	4	
3. Общефизическая подготовка.	4		
4. Атлетическая гимнастика.	2		
5. Настольный теннис.	2		
6. Баскетбол.	2		
7. Волейбол.	2		
8. Футбол.	2		
9.		Зачет/4	

III СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.	8	4	
2. Лыжная подготовка.	6		
3. Общефизическая подготовка.	4		
4. Атлетическая гимнастика.	2		
5. Настольный теннис.	2		
6. Баскетбол.	2		
7. Волейбол.	2		
8. Футбол.	2		

9.		Зачет/4	

IV СЕМЕСТР

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

4.4 Самостоятельная работа обучающегося и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

II СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятим, выполнению контрольных упражнений.	94	120	

III СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятим, выполнению контрольных упражнений.	66	192	

IV СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятим, выполнению контрольных упражнений.	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 контроля

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-8	**Знать:** методы физического воспитания для формирования уровня физической подготовленности; средства физической культуры и спорта для формирования необходимых двигательных навыков; основы совершенствования физических качеств; понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; цели и задачи общефизической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки; современные популярные системы физических упражнений; методику проведения занятий по общефизической и специальной подготовке; методику совершенствования двигательных навыков и физических качеств при выполнении упражнений прикладного характера; зоны и интенсивность физических нагрузок. **Уметь:** использовать средства физической культуры и спорта для развития двигательных умений и навыков; дозировать физические упражнения в зависимости от уровня физической подготовленности организма; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы; оценивать физическую подготовленность и функциональное состояние с помощью двигательных тестов; дозировать общие и специальные физические упражнения; использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических занятий и самостоятельно; использовать средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья. **Владеть**: средствами освоения основных двигательных действий; средствами совершенствования основных двигательных качеств; методикой осуществления самоконтроля за состояние своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методикой организации упражнений; принципами построения учебно-тренировочного занятия; способами сохранения и укрепления здоровья; средствами общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, самовоспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора и использования физических упражнений для укрепления здоровья.	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	Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	Общеразвивающие упражнения. Прикладные общеразвивающие упражнения (с гимнастическим, мячом, скакалкой, гимнастической палкой). Освоение и совершенствование элементов техники общеразвивающих упражнения 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	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Общефизическая 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 текущем контроле

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 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 60-ти раз) для юношей и девушек.

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менеее 60-ти раз) для юношей и девушек.

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

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

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не менее 30-ти раз) для юношей и девушек.

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менеее 150-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 135-ти прыжков в минуту для юношей).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и 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 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не менее 105-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 90 прыжков в минуту для юношей).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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, 3х10, сек**

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 9,0 сек для девушек и не более 7,5 для юношей).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не более 9,6 сек для девушек и не более 8,4 сек для юношей).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 места, см**

Критерии оценивания:

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

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

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

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

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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"			

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 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 60-ти раз) для юношей и девушек.

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

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

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

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не менее 30-ти раз) для юношей и девушек.

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 190 см для девушек и более 250 см для юношей).

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

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

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

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 10.15 мин).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 10.15 мин).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 10.50 мин).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 11.15 мин).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не более 11.50 мин.).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 12.00 мин).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 12.00 мин).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 12.35 мин).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 13.10 мин).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не более 13.50 мин.).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 17.20 мин).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 17.20 мин).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 18.20 мин).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 19.20 мин).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не более 20.00 мин.).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 23.40 мин).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 23.40 мин).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 25.00 мин).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 26.30 мин).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не более 27.45 мин.).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 16.4 сек для девушек и не более 13.6

сек для юношей).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не более 17.8 сек для девушек и не более 14.3 сек для юношей).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 12-ти раз на кажной ноге).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 12-ти раз на каждой ноге).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 10-ти раз на каждой ноге).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 8 раз на каждой ноге).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не менее 6-ти раз на каждой ноге).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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
Шкала оценивания	"не зачтено"		"зачтено"			

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

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 15-ти раз).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 15-ти раз).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 12-ти раз).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 9-ти раз).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "недовлетворительно" (не менее 6-ти раз).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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 подготовиетльные упражнения под руководством преподавателя. После проведения разминики студенты сдают контрольные упражнения текущего контроля. Преподаватель анализирует технику выполнения контрольного упражнения, его результативность и [illegible] студенту итоговый результат. До промежуточной

аттестации допускается студент, который выполнил все требования текущего контроля

6 Учебно-методическое обеспечение

6.1 Основная литература

1. Скворцова, М. Ю. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе : учебное пособие для студентов всех форм обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Т. С. Максимова, И. С. Быков ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, 2016. – 1 файл (5,2 Мб). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common (дата обращения: 07.02.2024). – Текст : электронный.

2. Заплатина, О. А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатина; ФГБОУ ВО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2015. – 190 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20122&type=monograph:common. – Текст : непосредственный + электронный.

6.2 Дополнительная литература

1. Тютеньков, С. Б. 20 лет мини-футбольному клубу КузГТУ: история развития. 1995–2015 : монография / С. Б. Тютеньков ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2015. – 300 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20123&type=monograph:common (дата обращения: 07.02.2024). – Текст : электронный.

2. Заплатина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатина, 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.

3. Скворцова, М. Ю. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Н. А. Букреева ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common (дата обращения: 07.02.2024). – Текст : электронный.

4. Скворцова, М. Ю. Спортивное питание : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений / М. Ю. Скворцова ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2013. – 1 файл (1,7 Мб). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common (дата обращения: 07.02.2024). – Текст : электронный.

5. 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.

6. 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.

7. Заплатина, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект : монография / О. А. Заплатина; ФГБОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2014. – 194 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common. – Текст : непосредственный + электронный.

8. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис : учебное пособие [для студентов всех специальностей втузов, 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.

9. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / М. Ю. Скворцова; ГОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т». – Кемерово : Издательство

КузГТУ, 2007. – 112 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90022&type=utchposob:common. – Текст : непосредственный + электронный.

6.3 Методическая литература

1. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании обучающихся в техническом вузе : методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания ; сост. О. А. Заплатина. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 49 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671 (дата обращения: 07.02.2024). – Текст : электронный.

6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/
2. Электронная библиотека КузГТУ https://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-2/podrazdel-21
3. Электронная библиотека Новосибирского государственного технического университета https://clck.ru/UoXpv
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?
5. Национальная электронная библиотека https://rusneb.ru/

6.5 Периодические издания

1. Вестник Кемеровского государственного университета : журнал теоретических и прикладных исследований (с 2023 г. журнал переименован в СибСкрип)
2. Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки : журнал
3. Вестник Кузбасского государственного технического университета : научно-технический журнал https://vestnik.kuzstu.ru/

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Кузбасского государственного технического университета имени Т. Ф. Горбачева.
Режим доступа: www.kuzstu.ru
2 Электронные библиотечные системы:
-Университетская библиотека онлайн. Режим доступа: www. biblioclub.ru
-Консультант студента. Режим доступа: hppt://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, 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.


1667272298

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. Autodesk AutoCAD 2018
2. Libre Office
3. Mozilla Firefox
4. Google Chrome
5. Opera
6. Yandex
7. Open Office
8. Microsoft Windows

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

1. Игровой зал в главном корпусе – 324 м2.
2. Зал настольного тенниса в корпусе № 2 – 180 м2.
3. Зал тяжелой атлетики в подвальном помещении главного корпуса – 70 м2.
4. Тренажерный зал корпуса № 2 – 180 м2.
5. Спортивный модуль манежно-игрового типа – 324 м2.
6. Лыжная база в бору на 300 пар лыж.
7. Площадка для мини-футбола во дворе главного корпуса 20Х40 м2.

11 Иные сведения и (или) материалы

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



Список изменений литературы на 01.09.2020

Основная литература

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис : учебное пособие [для студентов всех специальностей втузов, 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. Щербаков, Ю. С. Расчет и выбор шахтной подъемной установки : учебное пособие к курсовому проектированию по дисциплине «Шахтные подъемные установки» для студентов специальности 130400.65 «Горное дело», специализации 130405.65 «Шахтное и подземное строительство»; 130409.65 «Горные машины и оборудование», 130412.65 «Технологическая безопасность и горноспасательное дело»; направления подготовки 280700.62 «Техносферная безопасность», профиль 280702.62 «Безопасность технологических процессов и производств» всех форм обучения / Ю. С. Щербаков, Д. М. Кобылянский ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра горных машин и комплексов. – Кемерово : КузГТУ, 2013. – 1 файл (1,1 Мб). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91096&type=utchposob:common (дата обращения: 01.09.2020). – Текст : электронный.

2. Заплатина, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект : монография / О. А. Заплатина; ФГБОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2014. – 194 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common. – Текст : непосредственный + электронный.

3. Заплатина, О. А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатина; ФГБОУ ВО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2015. – 190 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20122&type=monograph:common. – Текст : непосредственный + электронный.

4. Заплатина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатина, 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.