МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»
Горный институт

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГИ
_____ А.Н. Ермаков
«____»_____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)

Специальность 21.05.04 Горное дело
Специализация / направленность (профиль) Подземная разработка пластовых месторождений

Присваиваемая квалификация
"Горный инженер (специалист)"

Формы обучения
очная,заочная

Кемерово 2024 г.

Рабочую программу составил:
Доцент кафедры Физвоспитания Д.М. Кобылянский

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) 21.05.04 Горное дело

Протокол № _____ от _____

Председатель учебно-методической комиссии по направлению _____ В.И. Удовицкий
подготовки (специальности) 21.05.04 Горное дело
подпись ФИО

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)", 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:

Результаты обучения по дисциплине:

основные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта;

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; использовать знания технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- навыками использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- практическими навыками использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- навыками использования современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

2 Место дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)" в структуре ОПОП специалитета

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

Для освоения дисциплины необходимы знания умения, навыки и (или) опыт профессиональной деятельности, полученные в рамках изучения следующих дисциплин: Физическая культура и спорт. Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП. Цель дисциплины - получение обучающимися знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, необходимых для формирования компетенций, указанных в пункте 1.

3 Объем дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)" 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 (адаптационная)" составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.



Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Курс 1/Семестр 1			
Всего часов	28		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	28		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа			
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 1/Семестр 2			
Всего часов	100	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	66	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 (адаптационная)", структурированное по разделам (темам)

4.1. Практические (семинарские) занятия

Тема занятия	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Семестр 1			
Раздел 1. Легкая атлетика.	8		
Раздел 2. Спортивные игры.	6		
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика.	6		
Раздел 4. Лыжная подготовка.	8		
Итого за 1 семестр	28		
Семестр 2			
Раздел 1. Лыжная подготовка.	10		
Раздел 2. Спортивные игры.	8		
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика.	8	4	
Раздел 4. Легкая атлетика.	8		
Итого за 2 семестр	34	4	
Семестр 3			
Раздел 1. Легкая атлетика.	10		
Раздел 2. Спортивные игры.	14		
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика.	10	4	
Итого за 3 семестр	34	4	
Семестр 4			
Раздел 1. Спортивные игры.	24	4	
Раздел 2. Оздоровительная гимнастика.	10		
Раздел 3. Легкая атлетика.	10		
Итого за 4 семестр	34	4	

4.2. Самостоятельная работа студента

Виды СРС	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Семестр 2			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	48	50	
Оформление отчетов по практическим и(или) лабораторным работам	30	40	
Подготовка к защите отчетов по практическим и(или) лабораторным работам	10	20	
Подготовка к зачету	6	10	
Итого за 2 семестр	94	120	
Семестр 3			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	24	40	
Оформление отчетов по практическим и(или) лабораторным работам	22	40	
Подготовка к защите отчетов по практическим и(или) лабораторным работам	14	6	
Подготовка к зачету	6	6	
Итого за 3 семестр	66	192	
Семестр 4			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	24		
Оформление отчетов по практическим и(или) лабораторным работам	22		
Подготовка к защите отчетов по практическим и(или) лабораторным работам	14		
Подготовка к зачету	6		
Итого за 4 семестр	66		

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

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Код компетенции	Знания, умения и навыки, необходимые для достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	ОК-8	Знать: основные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. Уметь: выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Владеть: практическими навыками использования регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.	Опрос по контрольным вопросам, зацита отчета по практическим работам.
2	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК-8	Знать: формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Уметь: использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. Владеть: навыками использования физических упражнений разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Опрос по контрольным вопросам, зацита отчета по практическим работам.
3	Подвижные игры и спортивные игры	ОК-8	Знать: технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта. Уметь: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Владеть: практическими навыками использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Опрос по контрольным вопросам, зацита отчета по практическим работам.

1577243526

4	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	ОК-8	Знать: современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Уметь: использовать знания технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности. Владеть: навыками использования современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Опрос по контрольным вопросам, зацита отчета по практическим работам.

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1.Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в опросе обучающихся по контрольным вопросам, защите отчетов по лабораторным и(или) практическим работам.

Опрос по контрольным вопросам:

При проведении текущего контроля обучающимся будет письменно, либо устно задано два вопроса, на которые они должны дать ответы.

Например:

1. Средства общей физической подготовки?

2 . Методы изучения тактических действий?

Критерии оценивания:

- 85–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;

- 65–84 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;

- 25–64 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;

- 0–24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-24	25-64	65-84	85-100
Шкала оценивания	неуд	удовл	хорошо	отлично

Примерный перечень контрольных вопросов:

Раздел 1 Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды

1. Основные методы индивидуального выбора видов спорта.
2. Виды спорта, повышающие функциональные возможности организма.
3. Выбор систем физических упражнений
4. Выбор видов спорта для коррекции недостатков физического развития и телосложения.
5. Система силовых упражнений — атлетическая гимнастика.
6. Ритмическая гимнастика или аэробика.
7. Восточные системы физических упражнений — у-шу, йога, цигун, каратэ.
8. Плюсы и минусы при занятиях каким-либо видом спорта в вузе.
9. Проблемы личности в большом спорте.
10. Студенты КузГТУ, участники чемпионатов мира, Европы, Всемирных Универсиад.

Раздел 2 Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК

1. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Производственная физическая культура в рабочее время.
4. Профессиональная психофизическая подготовка в режиме рабочего дня.
5. Влияние условий труда на выбор форм и методов ПФК.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК.
7. Влияние стресса на здоровье человека.
8. Травматизм при занятиях ФК и спортом.

9. Лечебная физическая культура при реабилитации после травм.

Раздел 3 Подвижные игры и спортивные игры

1. Методика воспитания ловкости?
2. Методика воспитания гибкости?
3. Основные физические качества?
4. Средства воспитания физических качеств?
5. Методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
6. Анализ тектики игры в баскетбол?
7. Техника безопасности на занятиях спортивными играми?
8. Разновидности спротивных игр?
9. Анализ технических приемов игры в баскетбол?
10. Анализ технических приемов игры в волейбол?

Раздел 4 Легкая атлетика - адаптивные формы и виды

1. Анализ техники бега на длинные дистанции?
2. Средства воспитания гибкости качеств в легкой атлетике?
3. Анализ техники бега на длинные дистанции?
4. Анализ техники выполнения метания мяча и гранаты?
5. Средства воспитания выносливости в легкой атлетике?
6. Средства воспитания скоростных качеств в легкой атлетике?
7. Анализ техники бега на длинные дистанции?
8. Противопоказания к выполнению физических нагрузок?
9. Адаптация лиц с ограничесннными возможностями к физическим нагрузкам?
10. Нормирование физических нагрузок?

Отчеты по лабораторным и (или) практическим работам (далее вместе - работы):
По каждой работе обучающиеся самостоятельно оформляют отчеты в электронном формате
Содержание отчета:
1.Тема работы.
2. Задачи работы.
4. Краткое описание хода выполнения работы.
5. Ответы на задания или полученные результаты по окончании выполнения работы (в зависимости от задач, поставленных в п. 2).
6. Выводы
Критерии оценивания:
- 75 – 100 баллов – при раскрытии всех разделов в полном объеме
- 0 – 74 баллов – при раскрытии не всех разделов, либо при оформлении разделов в неполном объеме.

Количество баллов	0–74	75–100
Шкала оценивания	Не зачтено	Зачтено

Оценочными средствами для текущего контроля по защите отчетов являются контрольные вопросы. Обучающимся будет устно задано два вопроса, на которые они должны дать ответы.
Например:
1 . Первая помощь при переломе конечности.
2. Как вычисляется индекс массы тела?
Критерии оценивания:
- 85–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 65–84 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 25–64 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;
- 0–24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-24	25-64	65-84	85-100
Шкала оценивания	неуд	удовл	хорошо	отлично

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:
- зачтенные отчеты обучающихся по практическим работам;
- ответы обучающихся на вопросы во время опроса.
При проведении промежуточного контроля обучающийся отвечает на 2 вопроса выбранных случайным образом. Опрос может проводиться в письменной и (или) устной, и (или) электронной форме.
Ответ на вопросы:
Критерии оценивания при ответе на вопросы:
- 85–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 65–84 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе
на другой из вопросов;
- 50–64 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;
- 0–49 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-64	65-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

Примерный перечень вопросов к зачету (1 семестр):

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Разновидности лыжных видов спорта.
3. Экиперовка лыжника гоньщика.
4. Анализ техники класического лыхного хода.
5. Анализ техники конькового лыжного хода.
6. Техника преодаления спусков и подемов на лыжах.
7. Тезника выполнения поворотов на лыжах.
8. Техника торможения на лыжах.
9. Упражнения относятся к общеразвивающим.
10. Упражнения относятся к специальным.
11. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
12. Разновидности спротивных игр.
13. Анализ технических приемов игры в баскетбол.
14. Анализ тактики игры в баскетбол.
15. Игры подводящие к басктболу.
16. Методика обучения техническим приемам.
17. Общая физическая подготовка.
18. Специальная физическая подготовка.
19. Комплекс упражнений ОФП.
20. Комплекс упражнений СФП.

Примерный перечень вопросов к зачету (2 семестр):

1. Факторы, влияющие на формирование мотивов в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
2. Циклические, ациклические, игровые виды спорта.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Гигиена самостоятельных занятий.
6. Дозирование физической нагрузки, ее интенсивность на самостоятельных занятиях.
7. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма при самостоятельных занятиях.
8. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
9. Что называется повреждением или травмой?
10. Первая помощь при переломе конечности.
11. Как вычисляется индекс массы тела?
12. Комплекс физических упражнений при лечении остеохондроза.
13. Физиологический механизм таких явления, как «мертвая точка» и «второе дыхание».
14. Субъективные показатели состояния своего организма.
15. Объективные показатели состояния своего организма.
16. Методика определения состояния дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи).
17. Дневник самоконтроля.
18. Частота сердечных сокращений.
19. История физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

20. Студенческий спорт и система спортивных соревнований.

Примерный перечень вопросов к зачету (3 семестр):

1. Здоровье и окружающая среда.
2. Режим дня.
3. Организация режима питания.
4. Организация сна.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена
7. Закаливание.
8. Вредные привычки.
9. Культура межличностного общения.
10. Психологическая саморегуляция.
11. Здоровье и наследственность.
12. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
13. Методические основы производственной физической культуры.
14. Производственная физическая культура в рабочее время.
15. Профессиональная психофизическая подготовка в режиме рабочего дня.
16. Влияние условий труда на выбор форм и методов ПФК.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК.
18. Влияние стресса на здоровье человека.
19. Травматизм при занятиях ФК и спортом.
20. Лечебная физическая культура при реабилитации после травм.

Примерный перечень вопросов к зачету (4 семестр):

1. Задача общей физической подготовки.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Спортивная подготовка.
4. Профессионально-прикладная подготовка.
5. Показатели частоты сердечных сокращений в определении нагрузки.
6. Двигательное умение.
7. Двигательный навык.
8. Основные физические качества.
9. Средства развития физических качеств.
10. Методы развития физических качеств.
11. Ценности физической культуры.
12. Основные положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
13. Средства и методы развития выносливости.
14. Средства и методы развития силы, быстроты, гибкости.
15. История участия российских спортсменов в летних и зимних Олимпийских играх (1992-2018 гг.).
16. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
17. Белки, жиры, углеводы. Их значение для организма.
18. Минеральные вещества, витамины. Продукты их содержащие.
19. Гравитационный шок. Причины возникновения.
20. Глипогликемический шок. Его последствия и профилактика.

5.2.3. Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля по темам в конце занятия обучающиеся убирают все личные вещи с учебной мебели, достают листок чистой бумаги и ручку. На листке бумаги записываются Фамилия, Имя, Отчество, номер группы и дата проведения опроса. Далее преподаватель задает два вопроса, которые могут быть, как записаны на листке бумаги, так и нет. В течение пяти минут обучающиеся должны дать ответы на заданные вопросы, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. По истечении указанного времени листы с ответами сдаются преподавателю на проверку. Результаты оценивания ответов на вопросы доводятся до сведения обучающихся не позднее трех учебных дней после даты проведения опроса. Если обучающийся воспользовался любой печатной или рукописной продукцией, а также любыми техническими средствами, то его ответы на вопросы не принимаются и ему выставляется 0 баллов.

При проведении текущего контроля по лабораторным и/или практическим занятиям обучающиеся

представляют отчет по лабораторным и(или) практическим работам преподавателю. Защита отчетов по лабораторным и(или) практическим работам может проводиться как в письменной, так и в устной форме. При проведении текущего контроля по защите отчета в конце следующего занятия по лабораторной и(или) практической работе. Преподаватель задает два вопроса, которые могут быть, как записаны, так и нет. В течение пяти минут обучающиеся должны дать ответы на заданные вопросы, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. По истечении указанного времени листы с ответами сдаются преподавателю на проверку. Результаты оценивания ответов на вопросы сразу доводятся до сведения обучающихся. Обучающийся, который не прошел текущий контроль, обязан представить на промежуточную аттестацию
все задолженности по текущему контролю и пройти промежуточную аттестацию на общих основаниях. Процедура проведения промежуточной аттестации аналогична проведению текущего контроля.

6 Учебно-методическое обеспечение

6.1 Основная литература

1. 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: 04.07.2023). – 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: 04.07.2023). – 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: 04.07.2023). – Текст : электронный.

5. 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: 04.07.2023). – Текст : электронный.

6. 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.

6.2 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: 04.07.2023). – Текст : электронный.

2. 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.

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.

6.3 Методическая литература

1. Заплатина, О. А. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании студентов технического вуза : методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура» / О. А. Заплатина ; ГОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2011. – 52 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=1171 (дата обращения: 04.07.2023). – Текст : электронный.

6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотечная система «Лань» http://e.lanbook.com
2. Электронная библиотечная система «Консультант Студента» http://www.studentlibrary.ru
3. Электронная библиотека КузГТУ https://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-2/podrazdel-21
4. Национальная электронная библиотека https://rusneb.ru/

6.5 Периодические издания

1. Наука и спорт: современные тенденции : научно-теоретический журнал https://e.lanbook.com/journal/2632

2. Физкультурное образование Сибири : научно-методический журнал https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red&jid=573555

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

ЭИОС КузГТУ:

a) Электронная библиотека КузГТУ. – Текст: электронный // Научно-техническая библиотека Кузбасского государственного технического университета им. Т. Ф. Горбачева : сайт. – Кемерово, 2001 – . –

URL: https://elib.kuzstu.ru/ (дата обращения: 31.10.2019). – Текст: электронный.

b) Портал.КузГТУ : Автоматизированная Информационная Система (АИС) : [сайт] / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. – URL:

https://portal.kuzstu.ru/ (дата обращения: 31.10.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. –

Текст: электронный.

c) Электронное обучение : [сайт] / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф.

Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. – URL: https://el.kuzstu.ru/ (дата обращения: 31.10.2019). – Режим

доступа: для авториз. пользователей КузГТУ. – Текст: электронный.

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)"

Самостоятельная работа обучающегося является частью его учебной деятельности, объемы

самостоятельной работы по каждой дисциплине (модулю) практике, государственной итоговой аттестации,

устанавливаются в учебном плане.

Самостоятельная работа по дисциплине (модулю), практике организуется следующим образом:

1. До начала освоения дисциплины обучающемуся необходимо ознакомиться с содержанием

рабочей программы дисциплины (модуля), программы практики в следующем порядке:

1.1 содержание знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, которые

будут сформированы в процессе освоения дисциплины (модуля), практики;

1.2 содержание конспектов лекций, размещенных в электронной информационной среде КузГТУ в
порядке освоения дисциплины, указанном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;
1.3 содержание основной и дополнительной литературы.
2. В период освоения дисциплины обучающийся осуществляет самостоятельную работу вследующем порядке:
2.1 выполнение практических и (или) лабораторных работы и (или) отчетов в порядке, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;
2.2 подготовка к опросам и (или) тестированию в соответствии с порядком, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;
2.3 подготовка к промежуточной аттестации в соответствии с порядком, установленном в рабочей
программе дисциплины (модуля), практики.
В случае затруднений, возникших при выполнении самостоятельной работы, обучающемуся необходимо обратиться за консультацией к педагогическому работнику. Периоды проведения консультаций устанавливаются в расписании консультаций.

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

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:
1. Libre Office
2. Google Chrome
3. Open Office
4. Microsoft Windows
5. ESET NOD32 Smart Security Business Edition

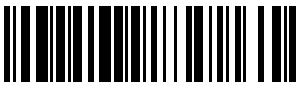
10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)"

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:
1. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспеченные доступом в электронную информационно-
образовательную среду организации.
2. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.
3. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций,
текущего контроля и промежуточной аттестации.
4. Лаборатория.
Перечень материально-технического обеспечения дисциплины представлен в Приложении к настоящей рабочей программе.

11 Иные сведения и (или) материалы

1. Образовательный процесс осуществляется с использованием как традиционных так и современных интерактивных технологий.
В рамках аудиторных занятий применяются следующие интерактивные методы:
- разбор конкретных примеров;
- мультимедийная презентация.
2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций осуществляется в соответствии с расписанием консультаций по темам, заявленным в рабочей программе дисциплины, в период освоения
дисциплины и перед промежуточной аттестацией с учетом результатов текущего контроля.





Список изменений литературы на 01.09.2020

Основная литература

1. 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: 01.09.2020). – 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. 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.

4. 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: 01.09.2020). – Текст : электронный.

5. 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: 01.09.2020). – Текст : электронный.

6. 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: 01.09.2020). – Текст : электронный.

7. 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.

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: 01.09.2020). – Текст : электронный.

2. 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.