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 (адаптационная)

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль) 09 Организация и управление отраслевыми предприятиями

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) 38.03.02 Менеджмент

Протокол № _____ от _____

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки (специальности) 38.03.02 Менеджмент _____ Т.Г. Королева
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-6 - способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-7 - 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:

Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений, регулирует интенсивность тренировок.

Выбирает и применяет методику осуществления самоконтроля за состояние своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой

Результаты обучения по дисциплине:

структуру самосознания, его роль в жизнедеятельности личности;

- виды самооценки, уровни притязаний, их влияния на результат образовательной, профессиональной

- деятельности;

- этапы профессионального становления личности;

- этапы, механизмы и трудности социальной адаптации.

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.

самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной,

- профессиональной деятельности;

- самостоятельно оценивать необходимость и возможность социальной, профессиональной

- адаптации, мобильности в современном обществе;

- планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и

- прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности.

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 системы физических упражнений для укрепления здоровья.

навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем;

- навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- формами и методами самообучения и самоконтроля.

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.

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

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 2			
Всего часов	128	128	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	32	4	
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа	96	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	32	4	
Внеаудиторная работа			

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа	68	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	32		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа	68		
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 2			
Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	8	4	
Раздел 2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	8		
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры	8		
Раздел 4. Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	8		
Итого за 2 семестр	32	4	
Семестр 3			
Раздел 1. Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	8		
Раздел 2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	8		
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры	8		
Раздел 4. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	8		
Итого за 3 семестр	32		
Семестр 4			
Раздел 1. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	8	4	
Раздел 2. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	8		
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры	8		
Раздел 4. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	8		
Итого за 4 семестр	32	4	

4.2. Самостоятельная работа студента

Виды СРС	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Семестр 2			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	50	60	
Подготовка к текущему котролю	40	48	
Подготовка к промежуточной аттестации	6	12	
Итого за 2 семестр	96	120	

Семестр 3			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	40		
Подготовка к текущему котролю	22		
Подготовка к промежуточной аттестации	6		
Итого за 3 семестр	68		
Семестр 4			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	40	100	
Подготовка к текущему котролю	22	80	
Подготовка к промежуточной аттестации	6	12	
Итого за 4 семестр	68	192	

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: влияние оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья. Уметь: планировать и методически правильно выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений. Владеть: средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, сохранения и укрепления здоровья.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование.
2	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК-8	Знать: профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: ориентировать и проводить групповые занятия. Владеть: средствами реализации творческой деятельности по формированию и реализации здорового образа жизни.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование.
3	Подвижные игры и спортивные игры	ОК-8	Знать: способы контроля и оценки физической нагрузки и физической подготовленности. Уметь: использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков. Владеть: средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков, а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование.

4	Легкая атлетика - адаптивные формы и виды	ОК-8	Знать: правила и способы планирования индивидуальных занятий. Уметь: осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий. Владеть: средства профилактики профессиональных заболеваний с использование средств физической культуры и основ здорового образа жизни.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование.

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1.Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по дисциплине будет заключаться в опросе по контрольным вопросам, компьютерном тестировании в системе Moodle по пройденным разделам дисциплины.

Обучающиеся, относящиеся к специальной медецинской группе и к группе лиц с ограниченными возможностями, при освоении каждого раздела дисциплины получают теоретическое задание для самостоятельного изучения.

Опрос по контрольным вопросам:

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

Например:

1 . Методика проведения оздаровительных занятий?

2 . виды спорта овышающие функцональные возможности организма?

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	0-64	65-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

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. Методика проведения физкультминуток физкультпауз.
5. Профессиональная психофизическая подготовка в режиме рабочего дня.
6. Влияние условий труда на выбор форм и методов ПФК.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК.
8. Влияние стресса на здоровье человека.
9. Травматизм при занятиях ФК и спортом.
10. 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 ограничесными возможностями к физическим нагрузкам?
10. Нормирование физических нагрузок?

Тестирование:
Текущий контроль по разделам дисциплины с помощью тестирования в системе Moodle. Тест состоит из 10 заданий и представляет выбор одного или нескольких вариантов ответов.
Образцы тестовых заданий по разделам дисциплины: Раздел 1 Лыжная подготовка
1. Укажите способы преодаления подемов?
а. забеганием;
б. запрыгиванием;
в. закатыванием;
г. ёлочной.
2. Укажите способы преодалния спусков при передвижении классическим ходам?
а. пепеременным одношажным ходом;
б. попременно двушажным ходом;
в. одновременным одношажным ходом;
г. одновременно бесшажным ходом.
Критерии оценивания:
- 85…100 баллов – при правильном и полном ответе 9-10 тестовых вопроса;
- 75…84 баллов – при правильном и полном ответе на 7-8 тестовых вопросов;
- 65…74 баллов – при правильном и полном ответе на 5-6 тестовых вопроса;
- 0…64 баллов – при правильном и полном ответе на 5-6 тестовых вопроса.

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

5.2.2. Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.
Инструментом измерения сформированности компетенций являются:
- выполненные требования текущего контроля;
- 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. Здоровье и окружающая среда.
2. Режим дня.
3. Организация режима питания.
4. Организация сна.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена.
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Закаливание.
9. Вредные привычки.
10. Культура межличностного общения.
11. Психологическая саморегуляция.
12. Здоровье и наследственность.
13. Факторы, влияющие на формирование мотивов в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
14. Циклические, ациклические, игровые виды спорта.
15. Формы самостоятельных занятий.и содержание самостоятельных занятий.

Примерный перечень вопросов к зачету 2 семестр.

1. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма при самостоятельных занятиях.
2. Дозирование физической нагрузки, ее интенсивность на самостоятельных занятиях.
3. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
4. Субъективные и объективные показатели состояния своего организма.
5. Дневник самоконтроля.
6. История физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
7. Студенческий спорт и система спортивных соревнований.
8. Упражнения относятся к общеразвивающим.
9. Упражнения относятся к специальным.
10. Общая физическая подготовка.
11. Специальная физическая подготовка.
12. Формы активного отдыха студентов.
13. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
14. Влияние физических упражнений на системы организма.
15. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.

Примерный перечень вопросов к зачету 3 семестр.

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.
10. Сособы измрения состояния здаровья.
11. Способы измерения силы.
12. Способы измерения быстроты.
13. Способы измерения выносливости.
14. Способы измерения ловкости.
15. Способы измерения гибкости.

Примерный перечень вопросов к зачету 4 семестр.

1. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Критерии самоконтроля.
4. Дневник самоконтроля.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортомпо результатам показателей контроля.
6. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
7. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
8. Основы построения оздоровительной тренировки.
9. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
10. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
11. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
12. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
13. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
14. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
15. Что означает «физическая активность человека».

5.2.3. Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

Необходимо проработать материал рактических занятий и, в случае необходимости, рассмотреть отдельные вопросы по предложенным источникам литературы. Все неясные вопросы по дисциплине обучающийся может разрешить на консультациях, проводимых по расписанию.

При проведении текущего контроля в форме опроса, 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.

При проведении текущего контроля в форме тестирования, может проводиться с помощью ФОС как в системе Moodle, так и в бумажной форме на распечатанных листах. В течение 30 минут обучающиеся должны дать ответы на 10 тестовых вопроса, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. 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.

Перед промежуточной аттестацией обучающийся должен сопоставить приобретенные знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности с заявленными и, в случае необходимости, еще раз изучить литературные источники и (или) обратиться к преподавателю за консультациями. При проведении промежуточной аттестации обучающиеся сдают зачет, до которого допускаются, если выполнены все требования текущего контроля. Процедура проведения промежуточной аттестации аналогична проведению текущего контроля.

6 Учебно-методическое обеспечение

6.1 Основная литература

1. 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.

2. Гнездилов, М. А. Организация занятий по физической культуре средствами круговой тренировки в техническом вузе : учебное пособие для вузов / М. А. Гнездилов. – Москва : Спутник +, 2021. – 82 с. – Текст : непосредственный.

3. Гнездилов, М. А. Организация контроля качества знаний по физической культуре и спорту студентов технического вуза : учебное пособие / М. А. Гнездилов. – Москва : Спутник +, 2021. – 93 с. – Текст : непосредственный.

4. 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: 30.04.2020). – Текст : электронный.

6.2 Дополнительная литература

1. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие : [16+] / И. В. Черкасова, О. Г. Богданов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711 (дата обращения: 27.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4897-1. – DOI 10.23681/344711. – 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. 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: 30.04.2020). – Текст : 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: 30.04.2020). – Текст : электронный.

2. Заплатина, О. А. Физическая культура в профессиональной подготовке: общая характеристика современных оздоровительных технологий : методические указания для практических занятий и самостоятельной работы для преподавателей и студентов по дисциплине «Физическая культура» / О. А. Заплатина ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 30 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=5179 (дата обращения: 30.04.2020). – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт : методические материалы для обучающихся всех специальностей и направлений бакалавриата всех форм обучения / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания ; составители: М. Ю. Скворцова, М. А. Гнездилов, О. А. Заплатина. – Кемерово : КузГТУ, 2019. – 43 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9839 (дата обращения: 30.04.2020). – Текст : электронный.

4. Оздоровительная гимнастика : методические материалы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту (секции)» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физ. воспитания ; сост.: О. А. Заплатина, М. Ю. Скворцова. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 18 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4675 (дата обращения: 30.04.2020). – Текст : электронный.

6.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/
2. Электронная библиотечная система «Лань» http://e.lanbook.com
3. Электронная библиотечная система «Консультант Студента» http://www.studentlibrary.ru
4. Электронная библиотека КузГТУ https://library.kuzstu.ru/index.php/punkt-2/podrazdel-21
5. Электронная библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
6. Электронная библиотека Эксперт-онлайн информационной системы Технорматив https://gost.online/index.htm
7. 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»

1. Официальный сайт Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф. Горбачева. Режим доступа: www.kuzstu.ru

2. Электронные библиотечные системы, электронная информационно-образовательная среда, современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

- Университетская библиотека онлайн. Режим доступа: www.biblioclub.ru;
- Лань. Режим доступа: http://e.lanbook.com;
- Консультант студента. Режим доступа: http: // www.studentlibrary.ru
- Консультант Плюс

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)"

Основной учебной работой обучающегося является самостоятельная работа в течение всего срока обучения. Начинать изучение дисциплины необходимо с ознакомления со знаниями, умениями, навыками и (или) опыта деятельности, приобретаемыми в процессе изучения дисциплины. Далее необходимо проработать конспекты лекций и, в случае необходимости, рассмотреть отдельные вопросы по предложенным источникам литературы. Все неясные вопросы по дисциплине обучающийся может разрешить на консультациях, проводимых по расписанию.

Перед промежуточной аттестацией обучающийся должен сопоставить приобретенные знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности с заявленными и, в случае необходимости, еще раз изучить литературные источники и (или) обратиться к преподавателю за консультациями.

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.

В период освоения дисциплины обучающийся осуществляет самостоятельную работу в следующем 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.

5. Спортивные залы КузГТУ.

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.


1667243493

Список изменений литературы на 01.09.2020

Основная литература

1. Родин, А. Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие : [16+] / А. Я. Родин, М. А. Родин. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464 (дата обращения: 24.03.2024). – ISBN 978-5-8353-1159-0. – Текст : электронный.

2. Коваль, А. В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / А. В. Коваль, Л. Н. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533 (дата обращения: 27.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4895-7. – DOI 10.23681/426533. – Текст : электронный.

3. Физическая культура : в 3 частях / В. А. Гриднев, Н. В. Шамшина, С. Ю. Дутов [и др.] ; Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2017. – Часть 2. Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499008 (дата обращения: 28.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8265-1770-3. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. 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.

2. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034 (дата обращения: 27.03.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный.

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 (дата обращения: 27.03.2024). – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.