

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Институт информационных технологий, машиностроения и автотранспорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИТМА

_____ Д.В. Стенин

« ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)

Направление подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
Направленность (профиль) 01 Компьютерно-интегрированные производственные системы

Присваиваемая квалификация
"Бакалавр"

Формы обучения
очная

Кемерово 2020 г.



1591070781

Рабочую программу составил:
Доцент кафедры ФВ М.А. Гнездилов

Рабочая программа обсуждена
на заседании кафедры физвоспитания

Протокол № _____ от _____

Зав. кафедрой физвоспитания _____

подпись

..
ФИО

Согласовано учебно-методической комиссией
по направлению подготовки (специальности) 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и
производств

Протокол № _____ от _____

Председатель учебно-методической комиссии по направлению
подготовки (специальности) 15.03.04 Автоматизация
технологических процессов и производств _____

подпись

И.В. Чичерин
ФИО



1591070781

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-7 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения по дисциплине определяются индикаторами достижения компетенций

Индикатор(ы) достижения:

Результаты обучения по дисциплине:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности;
 - методы и средства физического воспитания;
 - основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья;
 - способы приобщения к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.
- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;
- использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков;
 - подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы;
 - оценивать состояние своего организма при физических нагрузках.
- методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья;
- методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий;
 - методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья;
 - методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой.

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		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>	32		
Внеаудиторная работа			



1591070781

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
Самостоятельная работа	96		
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 2/Семестр 3			
Всего часов	100		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>	32		
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
Самостоятельная работа	68		
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Курс 2/Семестр 4			
Всего часов	100		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>	32		
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
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		
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		
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		



1591070781

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		

4.2. Самостоятельная работа студента

Виды СРС	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Семестр 2			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	56		
Подготовка к текущему контролю	30		
Подготовка к промежуточной аттестации	10		
Итого за 2 семестр	96		
Семестр 3			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	38		
Подготовка к текущему контролю	20		
Подготовка к промежуточной аттестации	10		
Итого за 3 семестр	68		
Семестр 4			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	38		
Подготовка к текущему контролю	20		
Подготовка к промежуточной аттестации	10		
Итого за 4 семестр	68		

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-7	Знать: значение физической культуры в формировании общей культуры личности. Уметь: интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков. Владеть: методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование.
2	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК-7	Знать: методы и средства физического воспитания. Уметь: использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков. Владеть: методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование.



1591070781

3	Подвижные игры и спортивные игры	ОК-7	Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья. Уметь: подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть: методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование.
4	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	ОК-7	Знать: способы приобщения к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек. Уметь: оценивать состояние своего организма при физических нагрузках. Владеть: методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой.	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 медицинской 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 оздоровительных занятий?
2. виды спорта овышающие функциональные 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 вузе.
4. Методика проведения физкультурных занятий.



1591070781

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 тактики игры в баскетбол?
7. Техника безопасности на занятиях спортивными играми?
8. Разновидности спортивных 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 ограниченными 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 преодоления подъемов?

- а. забеганием;
- б. запрыгиванием;
- в. закатыванием;
- г. ёлочной.

2. Укажите способы преодоления спусков при передвижении классическим ходом?

- а. попеременным одношажным ходом;
- б. попеременно 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;



1591070781

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

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 ПФК.
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.



1591070781

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 спортом по 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. Способы измерения силы?
16. Способы измерения быстроты?
17. Способы измерения выносливости?
18. Способы измерения ловкости?
19. Способы измерения гибкости?
20. Что означает «физическая активность человека»?

5.2.3. Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

Необходимо проработать материал практических 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. Заплата, О. А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплата; 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. Заплата, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплата; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им



1591070781

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. 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. Заплатаина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатаина, М. Ю. Скворцова ; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им Т. Ф. Горбачева". – Кемерово : КузГТУ, 2011. – 73 с. – Текст : непосредственный.

2. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза / И. В. Черкасова, О. Г. Богданов. – Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 128 с. – ISBN 9785447548971. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=344711 (дата обращения: 22.05.2022). – 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. Заплатаина. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 49 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671> (дата обращения: 22.05.2022). – Текст : электронный.

2. Заплатаина, 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. Заплатаина ; 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: 22.05.2022). – 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. Заплатаина. – Кемерово : КузГТУ, 2019. – 43 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9839> (дата обращения: 23.05.2022). – 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 библиотека КузГТУ https://elib.kuzstu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=230&Itemid=229
4. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
5. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?
7. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
8. База данных Scopus <https://www.scopus.com/search/form.uri>

6.5 Периодические издания

1. Безопасность жизнедеятельности : научно-практический и учебно-методический журнал (печатный)
2. Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки : журнал (печатный)
3. Педагогика : научно-теоретический журнал (печатный)



1591070781

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

ЭИОС КузГТУ:

а) 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.

б) 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.

с) 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 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. Mozilla Firefox
3. Google Chrome
4. Opera
5. Yandex
6. Open Office
7. VLC

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



1591070781

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.

11 Иные сведения и (или) материалы

1. Образовательный процесс осуществляется с использованием как традиционных так и современных интерактивных технологий.

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.



1591070781



1591070781

Список изменений литературы на 01.09.2020

Основная литература

1. Заплатаина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатаина, М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им Т. Ф. Горбачева". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 73 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.
2. Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза : учебное пособие для студентов вузов [по дисциплине "Физическая культура"] / Б. А. Борисов, В. А. Дубчак, А. И. Шульгин; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 110 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.
3. Мелешкова, Н. А. Валеология : практикум по дисциплине / Н. А. Мелешкова, В. А. Дубчак, И. В. Лежнина ; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : КузГТУ, 2004. – 133 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90259&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.
4. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис : учебное пособие [для студентов всех специальностей 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.
5. 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.

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: 24.05.2022). – Текст : электронный.
2. Козлов, С. Д. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / С. Д. Козлов ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2011. – 42 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90536&type=utchposob:common> (дата обращения: 23.05.2022). – Текст : электронный.
3. 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 ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 112 с. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common> (дата обращения: 23.05.2022). – 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. – . – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common> (дата обращения: 23.05.2022). – 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, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common> (дата обращения: 23.05.2022). – Текст : электронный.
6. Заплатаина, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект : монография / О. А. Заплатаина; 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 +



1591070781

электронный.

7. 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.



1591070781