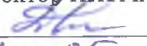


23.03.01.01.Б1.В-2014-РП

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
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  
«dd» 05 2017г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре (адаптационная)**

Направление подготовки «23.03.01 Технология транспортных процессов»  
Профиль «01 Организация перевозок и управление на автомобильном транспорте»

Присваиваемая квалификация  
"Бакалавр"

Формы обучения  
заочная, очная

Кемерово 2017



1510380671



**1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре (адаптационная)", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины направлено на формирование:  
общекультурных компетенций:

ОК-7 - владеть способностью к самоорганизации и самообразованию

Знать: понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья;

методические принципы физического воспитания;

методы и средства физического воспитания;

основы формирования двигательных действий в физической культуре.

Уметь: формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья;

интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;

применять принципы, средства и методы физического воспитания;

формировать двигательные умения и навыки;

совершенствовать уровень физических качеств;

формировать психические качества посредством физической культуры.

Владеть: методами и способами организации здорового образа жизни;

способами сохранения и укрепления здоровья;

дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре;

методами физического воспитания;

средствами физического воспитания;

принципами построения учебно-тренировочных занятий.



1510380671

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

Знать: методы физического воспитания для формирования уровня физической подготовленности; средства физической культуры и спорта для формирования необходимых двигательных навыков; основы совершенствования физических качеств;

понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;

научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

цели и задачи общефизической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки;

современные популярные системы физических упражнений;

методику проведения занятий по общефизической и специальной подготовке;

методику совершенствования двигательных навыков и физических качеств при выполнении упражнений прикладного характера;

зоны и интенсивность физических нагрузок.

Уметь: использовать средства физической культуры и спорта для развития двигательных умений и навыков;

дозировать физические упражнения в зависимости от уровня физической подготовленности организма;

подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы;

оценивать физическую подготовленность и функциональное состояние с помощью двигательных тестов;

дозировать общие и специальные физические упражнения;

использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических занятий и самостоятельно;

использовать средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков;

осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий;

самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья.

Владеть: средствами освоения основных двигательных действий;

средствами совершенствования основных двигательных качеств;

методикой осуществления самоконтроля за состоянием 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.

### **В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен**

Знать:

- понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья;
- методические принципы физического воспитания;
- методы и средства физического воспитания;
- основы формирования двигательных действий в физической культуре.
- методы физического воспитания для формирования уровня физической подготовленности;
- средства физической культуры и спорта для формирования необходимых двигательных навыков;
- основы совершенствования физических качеств;
- понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья средствами

физической культуры и спорта;

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- цели и задачи общефизической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки;

- современные популярные системы физических упражнений;

- методику проведения занятий по общефизической и специальной подготовке;

- методику совершенствования двигательных навыков и физических качеств при выполнении упражнений прикладного характера;

- зоны и интенсивность физических нагрузок.

Уметь:



1510380671

- формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения
- здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья;
- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;
- применять принципы, средства и методы физического воспитания;
- формировать двигательные умения и навыки;
- совершенствовать уровень физических качеств;
- формировать психические качества посредством физической культуры.
- использовать средства физической культуры и спорта для развития двигательных умений и навыков;
- дозировать физические упражнения в зависимости от уровня физической подготовленности организма;
- подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы;
- оценивать физическую подготовленность и функциональное состояние с помощью двигательных тестов;
- дозировать общие и специальные физические упражнения;
- использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических занятий и самостоятельно;
- использовать средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий;
- самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья.

Владеть:

- методами и способами организации здорового образа жизни;
- способами сохранения и укрепления здоровья;
- дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре;
- методами физического воспитания;
- средствами физического воспитания;
- принципами построения учебно-тренировочных занятий.
- средствами освоения основных двигательных действий;
- средствами совершенствования основных двигательных качеств;
- методикой осуществления самоконтроля за состоянием 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 (адаптационная)" в структуре ОПОП бакалавриата**

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

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

Знать:

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

Уметь:



1510380671

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

Владеть:

- комплексами физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных действий и физических качеств;
  - способами определения дозирования физической нагрузки и выбора направленности физических упражнений;
  - приемами страховки и оказания первой медицинской помощи при выполнении физических упражнений.
- Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре с учетом состояния их здоровья.

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

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Курс 1/Семестр 1</b>			
Всего часов	28		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>	28		
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		
<b>Курс 1/Семестр 2</b>			
Всего часов	100	128	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>	34	4	
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
<b>Самостоятельная работа</b>	66	120	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет	зачет /4	
<b>Курс 2/Семестр 3</b>			
Всего часов	100	200	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
<i>Лекции</i>			



1510380671

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Лабораторные занятия			
Практические занятия	34	4	
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	66	192	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет	зачет /4	
<b>Курс 2/Семестр 4</b>			
Всего часов	100		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	34		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	66		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		

4 Содержание дисциплины "Элективные курсы по физической культуре (адаптационная)", структурированное по разделам (темам)

#### 4.1. Лекционные занятия

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

#### 4.2. Лабораторные занятия

Наименование работы	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ

#### 4.3 Практические (семинарские) занятия

##### 1 СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.	6		
2. Лыжная подготовка.	4		
3. Общефизическая подготовка.	6		



1510380671

4. Атлетическая гимнастика.	2		
5. Настольный теннис.	2		
6. Волейбол.	2		
7. Футбол.	2		
8. Баскетбол.	2		
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		

2 СЕМЕСТР

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

3 СЕМЕСТР

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

4 СЕМЕСТР



1510380671



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

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

**2 СЕМЕСТР**

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям и выполнению контрольных упражнений.	66	120	

**3 СЕМЕСТР**

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

**4 СЕМЕСТР**

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям и выполнению контрольных упражнений.	66		

**4.5 Курсовое проектирование**

**5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре (адаптационная)", структурированное**



1510380671

по разделам (темам)

### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	К о д компетенции	Знания, умения, навыки, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Ф о р м а контроля
---	----------------------------------	---------------------------	-------------------	--	--------------------



1510380671

1	Легкоатлетическая подготовка. Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег. Бег по пересеченной местности. Элементы скандинавской ходьбы. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Забег в соревновательных условиях. Оздоровительная и спортивная ходьба.	<p><b>Знать:</b> <b>ОК-7</b> понятие и навыки здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья; методические принципы физического воспитания; методы и средства физического воспитания; основы формирования двигательных действий в физической культуре. <b>ОК-8</b> 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. <b>Уметь:</b> <b>ОК-7</b> формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, направленного на укрепление здоровья; интегрировать полученные знания в формировании профессионально значимых умений и навыков; применять принципы, средства и методы физического воспитания; формировать двигательные умения и навыки; совершенствовать уровень физических качеств; формировать психические качества посредством физической культуры. <b>ОК-8</b> использовать средства физической культуры и спорта для развития двигательных умений и навыков; дозировать физические упражнения в зависимости от уровня физической подготовленности организма; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы; оценивать физическую подготовленность и функциональное состояние с помощью двигательных тестов; дозировать общие и специальные физические упражнения; использовать средства физической культуры для общефизической и специальной подготовки в системе академических занятий и самостоятельно; использовать средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий; самостоятельно выбирать систему физических упражнений для укрепления здоровья. <b>Вызвать:</b> <b>ОК-7</b> методами и способами организации здорового образа жизни; способами сохранения и укрепления здоровья; дидактическими основами построения учебно-тренировочного занятия по физической культуре; методами физического воспитания; средствами физического воспитания; принципами построения учебно-тренировочных занятий. <b>ОК-8</b> средствами освоения основных двигательных действий; средствами совершенствования основных двигательных качеств; методикой осуществления самоконтроля за состоянием 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.</p>	<p>ОК-7, 8</p> <p>Контрольные упражнения</p>
2	Лыжная подготовка. Основы лыжной подготовки. Элементы техники свободного стиля. Спуски и подъемы. Совершенствование лыжных ходов. Использование средств лыжной подготовки в формировании здорового стиля жизнедеятельности.		
3	Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Прикладные общеразвивающие упражнения (с гимнастическим мячом, скакалкой, гимнастической палкой). Освоение и совершенствование элементов техники общеразвивающих упражнения со скакалкой. Упражнения на общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость.		
4	Атлетическая гимнастика. Освоение техники силовых упражнений с применением гимнастических снарядов. Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с амортизаторами, с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой.		
5	Настольный теннис. Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков.		
6	Баскетбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков баскетболистов.		
7	Волейбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в волейболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий волейболистов.		
8	Футбол. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в футболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий футболистов.		
9	Оздоровительная и спортивная аэробика. Средства и методы оздоровительной физической культуры. Элементы оздоровительной аэробики.		
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общефизическая и специальная физическая подготовка в системе ППФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастические упражнения в составе ППФП.		



1510380671

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 5.2.1. Оценочные средства при текущем контроле

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

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

Для студентов относящихся к специальной группе

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 40-ка раз) для юношей и девушек.

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 40-ка раз) для юношей и девушек.

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 35-ти раз) для юношей и девушек.

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 30-ти раз) для юношей и девушек.

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

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

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного



1510380671

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

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

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

Для студентов относящихся к специальной группе

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

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 130-ти прыжков в минуту для девушек и более 120-ти прыжков в минуту для юношей).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 130-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 120-ти прыжков в минуту для юношей).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 115-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 105-ти прыжков в минуту для юношей).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 100-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 90-ти прыжков в минуту для юношей).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 80-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 70 прыжков в минуту для юношей).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (менее 80-ти прыжков в минуту для девушек и менее 70-ти прыжков в минуту для юношей).

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

## 3. Челночный бег, 3X10, сек

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

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

Для студентов относящихся к специальной группе

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 9,3 сек для девушек и менее 8,1 сек для юношей).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 9,3 сек для девушек и не более 8,1 сек для юношей).



1510380671

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 9,6 сек для девушек и не более 8,4 для юношей).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 9,9 сек для девушек и не более 8,7 сек для юношей).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 10,2 сек для девушек и не более 9,0 сек для юношей).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (более 10,2 сек для девушек и более 9,0 сек для юношей).

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

#### 4. Прыжки в длину с местам, см

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

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

Для студентов относящихся к специальной группе

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 170 см для девушек и более 230 см для юношей).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 170 см для девушек и не менее 230 см для юношей).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 150 см для девушек и не менее 215 см для юношей).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 140 см для девушек и не менее 205 см для юношей).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (менее 140 см для девушек и менее 205 см для юношей).

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

#### 5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется



1510380671

сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций являются контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность студентов:

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

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

Для студентов относящихся к специальной группе

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 40-ка раз) для юношей и девушек.

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 40-ка раз) для юношей и девушек.

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 35-ти раз) для юношей и девушек.

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 30-ти раз) для юношей и девушек.

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

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

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

### 2. Прыжки в длину с местам, см

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 150 см для девушек и не менее 215 см для



1510380671

юношей).

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

Для студентов относящихся к специальной группе

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (более 170 см для девушек и более 230 см для юношей).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 170 см для девушек и не менее 230 см для юношей).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 160 см для девушек и не менее 223 см для юношей).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 150 см для девушек и не менее 215 см для юношей).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 140 см для девушек и не менее 205 см для юношей).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (менее 140 см для девушек и менее 205 см для юношей).

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

### 3. Кросс 2 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 12.15 мин).

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

Для студентов относящихся к специальной группе

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 10.50 мин).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 10.50 мин).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 11.15 мин).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 11.50 мин).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 12.15 мин.).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (более 12.15 мин).

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



1510380671







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

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

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 18.7 сек для девушек и не более 14.6 сек для юношей).. Приседания на одной ноге (с опорой), кол-во раз (девушки)

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 4-х раз на каждой ноге).

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

Для студентов относящихся к специальной группе

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 9-ти раз на каждой ноге).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 9-ти раз на каждой ноге).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 7-ми раз на каждой ноге).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 5-ти раз на каждой ноге).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 4-х раз на каждой ноге).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 3-х раз на каждой ноге).

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

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 4-х раз).

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



1510380671

Для студентов относящихся к специальной группе

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 12-ти раз).

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

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

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

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 5-ти раз).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 3-х раз).

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

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

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

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

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины "Элективные курсы по физической культуре (адаптационная)"

### 6.1 Основная литература

1. Заплата, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике [Текст] : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплата, М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им Т. Ф. Горбачева". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 73 с. – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>

2. Скворцова, М. Ю. Спортивное питание [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений / М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2013. – 104 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM) – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common>

3. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис [Текст] : 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. – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common>

4. Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза [Текст] : 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. – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>

### 6.2 Дополнительная литература

1. Заплата, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект) : монография / О. А. Заплата; ФГБОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2014. – 194 с. – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common>

2. Скворцова, М. Ю. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе [Электронный ресурс] : учебное



1510380671



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 : Издательство КузГТУ, 2012. – 112 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM) – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common>

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

4. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке basketболистов [Текст] : учебное пособие / М. Ю. Скворцова; ГОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т». – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2007. – 112 с. – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90022&type=utchposob:common>

### 6.3 Методическая литература

1. Физическая культура в профессиональной подготовке: общекультурные компетенции; карты и уровни освоения компетенций; профиограммы [Электронный ресурс] : методическое пособие для преподавателей и студентов по дисциплине «Физическая культура» / О. А. Заплатаина [и др.]; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2012. – 46с. – Режим доступа: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=5320>. – Загл. с экрана. (24.12.2016)

2. Заплатаина, О. А. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании студентов технического вуза [Электронный ресурс] : методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура» / О. А. Заплатаина; ГОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т», Каф. физвоспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2011. – 52 с. – Режим доступа: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=1171>. – Загл. с экрана. (31.05.2017)

3. Заплатаина, О. А. Профилактика нарушений осанки: формирование рациональной осанки по методу В. Хистала и Н. Пономарева [Текст] : методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Валеология» для студентов направления подготовки 100100.62 «Сервис» / О. А. Заплатаина, Н. А. Медведева, Е. А. Механошина; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2012. – 15 с. – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=2451>

4. Заплатаина, О. А. Физическая культура в профессиональной подготовке: общая характеристика современных оздоровительных технологий [Электронный ресурс] : 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 : Издательство КузГТУ, 2012. – 30с. – Режим доступа: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=5179>. – Загл. с экрана. (24.12.2016)

5. Заплатаина, О. А. Физическая культура. Волейбол. Методы и средства релаксации [Электронный ресурс] : методические указания к практическим занятиям для студентов всех направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Заплатаина, А. Г. Ширококолобова, Ф. Д. Смык; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физ. воспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2013. – 35с. – Режим доступа: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=5795>. – Загл. с экрана. (24.12.2016)

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

1. Официальный сайт КузГТУ. Режим доступа: [www.kuzstu.ru](http://www.kuzstu.ru);
2. Электронные библиотечные системы:
  - Университетская библиотека онлайн. Режим доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);
  - Лань. Режим доступа: <http://e.lanbook.com>;
  - Консультант студента. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru>

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

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



1510380671

психофизиологического состояния студентов в процессе ее освоения.

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

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

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

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

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

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

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

В процессе преподавания дисциплины „Элективные курсы по физической культуре (адаптационная)„ реализуется традиционная образовательная технология.



1510380671



1510380671

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор филиала КузГТУ  
в г. Новокузнецке

  
Э.И. Забнева  
« 01 » сентября 2017 г.

**Изменения рабочей программы  
«Элективные курсы по физкультуре (адаптационная)»**

**6.1 Основная литература**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Заплатаина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике [Текст] : 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. – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common> (15.08.2017).
3. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис [Текст] : 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. – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common> (15.08.2017).
4. Скворцова, М. Ю. Спортивное питание [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений / М. Ю. Скворцова ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2013. – 104 с. – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common> (15.08.2017).
5. Физическая культура [Текст] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2016. – 424 с.

**6.2 Дополнительная литература**

1. Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». – Оренбург : ОГУ, 2015. – 103 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>. – Загл. с экрана (Дата обращения 15.08.2017).
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>. – Загл. с экрана. (Дата обращения 15.08.2017).
3. Заплатаина, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект) : моногр. / О. А. Заплатаина ; ФГБОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2014. – 194 с. – Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common> (15.08.2017).
4. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] : учеб. пособие. – Электрон.



дан. – Москва : Советский спорт, 2011. – 200 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210481>. – Загл. с экрана. (Дата обращения 15.08.2017).

5. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>. – Загл. с экрана. (Дата обращения 15.08.2017).

#### **10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для осуществления образовательного процесса по данной дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

- лекционная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием;
- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- библиотека для самостоятельной работы обучающихся;
- компьютерный класс с выходом в сеть «Интернет».