

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
«15» 05 2017г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре

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



1507435844

Рабочую программу составил Заплатина
Доцент кафедры ФВ _____ О.А. Заплатина
подпись _____ ФИО

Рабочая программа обсуждена
на заседании кафедры физвоспитания

Протокол № 5 от 17.05.2017

Зав. кафедрой физвоспитания _____

подпись

В.А. Дубчак
ФИО

Согласовано учебно-методической комиссией
по направлению подготовки (специальности) 23.03.01 «Технология транспортных процессов»

Протокол № 112 от 18.05.17

Председатель учебно-методической комиссии по направлению
подготовки (специальности) 23.03.01 «Технология транспортных
процессов» _____

Ю.Е. Воронов

подпись

ФИО

И.О. зав. каф.

А

А.В. Колосов



1507435844

2

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре", 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.



1507435844

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:

- формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения здорового



1507435844

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" 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:

- в процессе занятий оздоровительной физической культурой учитывать индивидуальные физические, гендерные возрастные и психические особенности развития;



1507435844

- 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" 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" составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

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



1507435844

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

4 Содержание дисциплины "Элективные курсы по физической культуре", 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

I СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.	6		
2. Лыжная подготовка.	6		
3. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	4		
4. Атлетическая гимнастика.	2		
5. Настольный теннис.	2		
6. Баскетбол.	2		



1507435844

7. Волейбол.	2		
8. Футбол.	2		
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		

II СЕМЕСТР

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

III СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	4		
2. Атлетическая гимнастика.	4		
3. Настольный теннис.	4		
4. Баскетбол.	4		
5. Волейбол.	4		
6. Футбол.	4		
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		
8. Оздоровительная аэробика.	4		
9. Легкоатлетическая подготовка.	4	4	
10.		(Зачет) 4	



1507435844

IV СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	4		
2. Атлетическая гимнастика.	4		
3. Настольный теннис.	4		
4. Баскетбол.	4		
5. Волейбол.	4		
6. Футбол.	4		
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2		
8. Оздоровительная аэробика.	4		
9. Легкоатлетическая подготовка.	4		

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

II СЕМЕСТР

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

III СЕМЕСТР

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

IV СЕМЕСТР

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

4.5 Курсовое проектирование



1507435844

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

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, навыки, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма контроля
---	----------------------------------	---------------------------	-----------------	--	----------------



1507435844

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.			
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 упражнений со скакалкой. Упражнения на общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость.	OK-7, 8		Контрольные упражнения
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 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.			



1507435844

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1. Оценочные средства при текущем контроле

При изучении дисциплины "Элективные курсы по физической культуре" для текущего контроля используются следующие контрольные упражнения:

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

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценивания:

100 - 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 - 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 - 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 - 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 - выполнение контрольного 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 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 80-ти прыжков в минуту для девушек и не менее 75-ти прыжков в минуту для юношей).

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

3. Челночный бег, 3X10, сек

Критерии оценивания:

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

40-59 - 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 - 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 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 9,7 сек для девушек и не более 8,5 сек для юношей).

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

4. Прыжки в длину с местам, см



1507435844

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

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

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций являются контрольные упражнения текущего контроля, показывающие физическую подготовленность студентов.

При проведении промежуточной аттестации студенту необходимо выполнить следующие контрольные упражнения:

1. Сгибание туловища из положения "лежа"

2. Прыжки в длину с места

3. Кросс 2 км

4. Кросс 3 км

5. Лыжные гонки 3 км

6. Лыжные гонки 5 км

7. Бег 100 м.

8. Приседания на одной ноге (с опорой)

9. Сгибание рук из положения "вис на перекладине"

Критерии оценивания:

100 - выполнение всех контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"

40-99 - выполнение 3-х и более контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"

0-39 - выполнено менее 3-х контрольных упражнений для юношей и девушек выполнено с оценкой "зачтено"

Количество баллов	0-39	40-100
Шкала оценивания	"не зачтено"	"зачтено"

Оценивание контрольных упражнений промежуточной аттестации

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

Критерии оценивания:

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

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



1507435844

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

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

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

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

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

2. Прыжки в длину с места, см

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

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

3. Кросс 2 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 10.15 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 10.15 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 10.50 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 11.15 мин).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 11.50 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 12.15 мин).

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

4. Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 12.00 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 12.00 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 12.35 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 13.10 мин).



1507435844

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 13.50 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 14.00 мин).

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

5. Лыжные гонки 3 км, мин (девушки)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 18.00 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 18.00 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 18.30 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 19.30 мин).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 20.00 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 21.00 мин).

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

6. Лыжные гонки 5 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 23.50 мин).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 23.50 мин).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 25.00 мин).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 26.25 мин).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 27.45 мин.).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 28.30 мин).

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

7. Бег 100 м, сек

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 15.7 сек для девушек и менее 13.2 сек для юношей).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 15.7 сек для девушек и не более 13.2 сек для юношей).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 16.0 сек для девушек и не более 13.6 сек для юношей).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 17.0 сек для девушек и не более 14.0 сек для юношей).

20-39 - 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 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 18.7 сек для девушек и не более 14.6 сек для юношей).



1507435844

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

8. Приседания на одной ноге (с опорой), кол-во раз (девушки)

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 12-ти раз на каждой ноге).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 12-ти раз на каждой ноге).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 10-ти раз на каждой ноге).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 8 раз на каждой ноге).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз на каждой ноге).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 4-х раз на каждой ноге).

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

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

Критерии оценивания:

100 - выполнение контрольного упражнения выше результата, оцениваемого как "выше, чем отлично" (более 15-ти раз).

80-99 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не менее 15-ти раз).

60-79 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не менее 12-ти раз).

40-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не менее 9-ти раз).

20-39 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не менее 6-ти раз).

0-19 - выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не менее 4-х раз).

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

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

При проведении текущего контроля студенты приходят на занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполняют разминку, общеразвивающие и 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"

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:



1507435844

<http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>

2. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов [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>

3. 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>

4. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис [Текст] : учебное пособие [для студентов всех специальностей вузов, 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>

5. 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 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>

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. Заплата [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. Заплата, 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. Заплата; 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. Заплата, 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. Заплата, 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. Заплата, 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. Заплата; 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. Заплата, 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. Заплата, А. Г. Ширококолобова, Ф. Д. Смык; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т



1507435844

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре"

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

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

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре", 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. Google Chrome
6. Opera
7. Yandex
8. Open Office

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

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,, реализуется традиционная образовательная технология.





1507435844

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала КузГТУ
в г. Новокузнецке

 Э.И. Забнева
« 01 » сентября 2017 г.

Изменения рабочей программы «Элективные курсы по физкультуре»

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».