МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева» в г. Белово
(филиал КузГТУ в г. Белово)

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ И.К.Костинец
« 30 » 08 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Специальность «21.05.04 Горное дело»
Специализация «09 Горные машины и оборудование»

Присваиваемая квалификация
"Горный инженер (специалист)"

Форма обучения очно-заочная

Переутверждено
16.05.2023г.
Директор филиала КузГТУ в г. Белово
И.К. Костинец

Подписано цифровой подписью: Костинец Ирина Константиновна
DN: cn=Костинец Ирина Константиновна, o=Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф.Горбачева, ou=филиал КузГТУ в г.Белово, email=kostinets@yandex.ru, c=RU
Дата: 2023.06.13 11:16:47 +07'00'

Белово 2019

Рабочую программу составил старший преподаватель _____ А.А. Старокоров

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры экономической безопасности и менеджмента

Протокол № _10_____ от ___18.06.2019_____

Зав. кафедрой экономической безопасности и менеджмента_____ И.Ю.Верчагина

Протокол № __12____ от __01.07.2019_____

Председатель учебно-методического совета _____ Ж.А. Долганова

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:

общекультурных компетенций:

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 состояние своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методикой организации упражнений; принципами построения учебно-тренировочного занятия; способами сохранения и укрепления здоровья; средствами общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, самовоспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора и использования физических упражнений для укрепления здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся в общем по дисциплине должен

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 состояние своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой;

- методикой организации упражнений;

- принципами построения учебно-тренировочного занятия;- способами сохранения и укрепления здоровья;

- средствами общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, самовоспитания и спортивной тренировки;

- методами самостоятельного выбора и использования физических упражнений для укрепления здоровья.

2 Место дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в структуреОПОП специалитета

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 и спорту»:

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;

- 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.

Объем дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" 328 часов.

Форма обучения	**Количество часов**		
	ОФ	**ЗФ**	**ОЗФ**
Курс 1/Семестр 1			
Всего часов			28
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия			4
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
Самостоятельная работа			24
Форма промежуточной аттестации			зачет
Курс 1/Семестр 2			

1498352780

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

3 Содержание дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту", структурированное по разделам (темам)

4.1 Практические (семинарские) занятия

I СЕМЕСТР

1498352780

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.			0,5
2. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.			-
3. Атлетическая гимнастика.			1
4. Настольный теннис.			0,5
5. Баскетбол.			1
6. Волейбол.			-
7. Футбол.			1
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			-
ИТОГО			4

II СЕМЕСТР

Тема занятия	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
1. Легкоатлетическая подготовка.			0,5
2. Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.			-
3. Атлетическая гимнастика.			1
4. Настольный теннис.			0,5
5. Баскетбол.			1
6. Волейбол.			-
7. Футбол.			1
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			-
ИТОГО			4

III СЕМЕСТР

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

IV СЕМЕСТР

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

1498352780

8. Оздоровительная аэробика.			-
9. Легкоатлетическая подготовка.			-
ИТОГО			4

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

1 СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям.			12
Подготовка к выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов.			12
ИТОГО			24

II СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям.			60
Подготовка к выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов.			36
ИТОГО			96

III СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям.			60
Подготовка к выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов.			36
ИТОГО			96

IV СЕМЕСТР

Вид СРС	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
Подготовка к практическим занятиям.			60
Подготовка к выполнению контрольных упражнений, сдаче зачетных нормативов.			36
ИТОГО			96

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

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование дисциплины разделов	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, навыки, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма текущего контроля знаний, умений и навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции

1498352780

1	Легкоатлетическая подготовка.	Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег. Бег по пересеченной местности. Элементы скандинавской ходьбы. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Забеги в соревновательных условиях. Оздоровительная и спортивная ходьба.	ОК-8	**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;	Контрольные упражнения
2	Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	Общеразвивающие упражнения. Прикладные общеразвивающие упражнения (со скакалкой, гимнастической палкой). Освоение и совершенствование элементов техники общеразвивающих упражнения со скакалкой. Упражнения на общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость.			
3	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.			
4	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.			
5	Баскетбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков баскетболистов.			

1498352780

6	Волейбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в волейболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование техникотактических действий волейболистов.		использовать средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков; осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма вовремя 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 состояние своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методикой организации упражнений; принципами построения учебно-тренировочного занятия; способами сохранения и укрепления здоровья; средствами общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, самовоспитания и спортивной тренировки; методами самостоятельного выбора и использования физических упражнений для укрепления здоровья	
7	Футбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в футболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий футболистов.			
8	Оздоровительная и спортивная аэробика.	Средства и методы оздоровительной физической культуры. Элементы оздоровительной аэробики.			
9	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Общефизическая и специальная физическая подготовка в системе ППФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастические упражнения в составе ППФП.			

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1.Оценочные средства при текущем контроле

При изучении дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для текущего контроля студенту необходимо выполнить контрольные упражнения согласно разделам дисциплины, изученным в данном семестре:

Например,

В **I семестре** при изучении разделов:

"Легкоатлетическая подготовка" и "Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики" - **прыжки через скакалку (кол-во прыжков за 1 минуту), кросс, 2 км - девушки, 3 км - юноши (мин).**

"Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики" - "Атлетическая гимнастика" - **сгибание туловище из положения "лежа" (кол-во раз)**

Игровые виды (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис) и "Профессионально-прикладная физическая подготовка" - **100 м (с), прыжки в длину с места (см)**

При изучении дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для текущего контроля 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.

1498352780

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"			

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 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"			

3. Челночный бег, 3Х10, с

Критерии оценивания:

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

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

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

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

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

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

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. Бег 100 м.
6. Приседания на одной ноге (с опорой)
7. 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"

Контрольные упражнения и критерии их оценивания:

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"			

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 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"			

4. Кросс 3 км, мин (юноши)

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 12.00 мин).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 12.00 мин).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 12.35 мин).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 13.10 мин).

20-39 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" (не более 13.50 мин.).

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и 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. Бег 100 м, с

Критерии оценивания:

100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "выше, чем отлично" (менее 15.7 с для девушек и менее 13.2 с для юношей).

80-99 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично" (не более 15.7 с для девушек и не более 13.2 с для юношей).

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо" (не более 16.0 с для девушек и не более 13.6 с для юношей).

40-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно" (не более 17.0 с для девушек и не более 14.0 с для юношей).

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

0-19 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "плохо" (не более 18.7 с для девушек и не более 14.6 с для юношей).

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

6. 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"			

7. 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"			

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 подготовиетльные упражнения под руководством преподавателя. После проведения разминики 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 и спорту"

6.1 Основная литература

1.Козлов, С. Д. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / С. Д. Козлов; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2011. – 42 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM) – Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90536&type=utchposob:common

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

3.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

4.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

5.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

6.Скворцова, М. Ю. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов всех форм обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Т. С. Максимова, И. С. Быков ; ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2016. – 80 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM) – Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common

7.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.Мелешкова, Н. А. Валеология [Текст] : практикум по дисциплине / Н. А. Мелешкова, В. А. Дубчак, И. В. Лежнина; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2004. – 133 с. – Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90259&type=utchposob:common

6.3 Методическая литература

1 Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании обучающихся в техническом вузе [Электронный ресурс]: методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / О. А. Заплатина ; ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физ. Воспитания. – Кемерово, 2018. - 48с. - Доступна электронная версия: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

2.Официальный сайт филиала КузГТУ в г. Белово http://belovokyzgty.ru

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

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 и спорту", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. ESET Remote Administrator 6
2. Libre Office
3. Mozilla Firefox
4. Windows7
5. Microsoft Office 2007 и 2010

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

Материально-техническая база включает в себя:

1. Читальный зал научно-технической библиотеки, компьютерный класс №209, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала для самостоятельной работы обучающихся.

2. Помещение для занятия физической культурой и спортом в здании хозяйственного блока (тренажерный зал) №2, оборудованное специальной мебелью, спортивным инвентарем, тренажёрами: беговые механические дорожки, велотренажёры, атлетические тренажёры с грифом и набором дисков.

3. Универсальную спортивную площадку (инв. № 4101225065) в составе:

- волейбольной площадки с размерами 18 м х 9 м;
- баскетбольной площадки с размерами 27.5 м х 12 м;
- беговой дорожки шириной 1.5 м общей длиной 106 метров;
- полосы препятствий из 4-х элементов общей длиной 35 метров.

4. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 116а, оснащенное:

- мультимедийным оборудованием, включающим: Переносной ноутбук Lenovo B590 15.6 дюймовый экран, 2.2 ГГц тактовая частота , 4 Гб ОЗУ, 512 Мб видеопамять. Программное обеспечение: Microsoft Windows7, пакеты Office 2007 и 2010.
- учебной мебелью, методической литературой, учебной доской.
- спортивным инвентарем: мячи волейбольные, баскетбольные, скамейки, скакалки, обручи, учебные гранаты.

5. Помещение в здании муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа №1 города Белово», в том числе:

– спортивный зал: помещение № 2 площадью 71,4 кв.м.
– спортивный зал: помещение №20 площадью 256,7 кв.м.
– раздевалка: помещение № 8 площадью 9,7 кв.м.
– раздевалка: помещение № 9 площадью 15,6 кв.м.
– душ: помещение № 6 площадью 7,6 кв.м.
– душ: помещение № 10 площадью 7,5 кв.м.
– туалет: помещение № 4 площадью 1,7 кв.м.
– туалет: помещение № 11 площадью 1,7 кв.м.
– умывальник: помещение № 5 площадью 2,4 кв.м.
– умывальник: помещение № 12 площадью 2,2 кв.м.
– кабинет: помещение № 13 площадью 10,8 кв.м.
– коридор: помещение №1 площадью 98,4 кв.м.

11 Иные сведения и (или) материалы

Учебная работа проводится с использованием как традиционных, так и современных интерактивных технологий.