

Рабочую программу составил старший преподаватель С. 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 (адаптационная)", 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 спорта 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 и спорта 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:

- 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 и спорта 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.



1495911956

Владеть:

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

2 Место дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)" в структуре ОПОП 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 и спорта и спорта 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 и спортом 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 и спорту с учетом состояния их здоровья.

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

Общая трудоемкость дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)" составляет 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>			4
Внеаудиторная работа			
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			



1495911956

Самостоятельная работа			24
Форма промежуточной аттестации			зачет
Курс 1/Семестр 2			
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>			4
	Внеаудиторная работа		
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
Самостоятельная работа			96
Форма промежуточной аттестации			зачет
Курс 2/Семестр 3			
Всего часов			100
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):			
	Аудиторная работа		
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>			4
	Внеаудиторная работа		
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
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		
<i>Лекции</i>			
<i>Лабораторные занятия</i>			
<i>Практические занятия</i>			4
	Внеаудиторная работа		
<i>Индивидуальная работа с преподавателем:</i>			
<i>Консультация и иные виды учебной деятельности</i>			
Самостоятельная работа			96
Форма промежуточной аттестации			зачет

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



1495911956

3.1. Практические (семинарские) занятия

1 СЕМЕСТР

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

2 СЕМЕСТР

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

3 СЕМЕСТР

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

4 СЕМЕСТР

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



1495911956

4.4 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 и зачетных нормативов.			12
ИТОГО			24

2 СЕМЕСТР

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

3 СЕМЕСТР

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

4 СЕМЕСТР

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

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

5.1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) разделов	Код компетенции	Знание, умения, навыки, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма контроля
1	Легкоатлетическая подготовка.	Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег. Бег по пересеченной местности. Беговые, прыжковые упражнения. Забеги в соревновательных условиях. Оздоровительная и спортивная ходьба.		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	
3	Общефизическая подготовка. Оздоровительные виды гимнастики.	Общеразвивающие упражнения. Освоение и совершенствование элементов техники общеразвивающих упражнений. Упражнения на общефизическую, силовую, подготовленность, общую выносливость.			



1495911956

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 отягощениями собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой.	ОК-8	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.	Контрольные упражнения
5	Настольный теннис.	Освоение техники игры в теннис. Освоение техники двигательных навыков в теннисе.		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.	
6	Баскетбол.	Освоение техники игры в баскетбол. Приемы владения мячом. Освоение техникотактических действий баскетболистов. Игра в баскетбол.		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.	
7	Волейбол.	Освоение техники игры в волейбол. Приемы владения мячом. Освоение техникотактических действий волейболистов. Игра в волейбол.		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.	
8	Футбол.	Освоение техники двигательных навыков в футболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение технико-тактических действий футболистов.		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.	
9	Оздоровительная аэробика.	Средства и методы оздоровительной физической культуры. Элементы аэробики.	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.		

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 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).



1495911956

"Атлетическая гимнастика" - сгибание туловища 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). Пример оценивания выполнения контрольного упражнения:

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"			

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"			

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"

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.



1495911956

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"			

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 занятия в спортивной одежде и обуви, выполняют разминку, общеразвивающие и подготовительные упражнения под руководством преподавателя. Далее студенты выполняют контрольные упражнения. 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 (адаптационная)"

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>



1495911956

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. Ложина; 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. Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная). Легкая атлетика [Электронный ресурс] : методические материалы для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / В. А. Дубчак, М. А. Гнездилов ; ФГБОУ ВО "Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева", Каф. Физвоспитания. – Кемерово, 2018. - 14с. - Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9144>

2. Требования по безопасности на занятиях лыжной подготовкой [Текст]: методические указания / Б. А. Борисов; ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. Физвоспитания. – Кемерово, 2017. - 9с. - Доступна электронная версия: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=1170>

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://belovokyzgtu.ru>

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

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)» 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 (адаптационная)", 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 (адаптационная)"

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.



1495911956

3. Универсальную спортивную площадку (инв. № 4101225065) в составе:
- волейбольной площадки с размерами 18 м x 9 м;
 - баскетбольной площадки с размерами 27.5 м x 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

В процессе преподавания дисциплины реализуются традиционные образовательные технологии.



1495911956