

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

Институт информационных технологий, машиностроения и автотранспорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИТМА

\_\_\_\_\_ Д.В. Стенин

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
Профиль 01 Автомобили и автомобильное хозяйство

Присваиваемая квалификация  
"Бакалавр"

Формы обучения  
заочная, очная

Кемерово 20\_\_ г.



1591063566

Рабочую программу составил:

Доцент кафедры ФВ \_\_\_\_\_ М.А. Гнездилов  
подпись ФИО

Рабочая программа обсуждена  
на заседании кафедры физвоспитания

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой физвоспитания \_\_\_\_\_ ..  
подпись ФИО

Согласовано учебно-методической комиссией  
по направлению подготовки (специальности) 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин  
и комплексов

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель учебно-методической комиссии по направлению \_\_\_\_\_ А.В. Кудреватых  
подготовки (специальности) 23.03.03 Эксплуатация транспортно-  
технологических машин и комплексов  
подпись ФИО



1591063566

**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 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Результаты обучения по дисциплине определяются индикаторами достижения компетенций**

значение физической культуры в формировании общей культуры личности;

- методы и средства физического воспитания;
- основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья;
- способы приобщения к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.

интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;

- использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков;
- подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы;
- оценивать состояние своего организма при физических нагрузках.

методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья;

- методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий;
- методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья;
- методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой.

**2 Место дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в структуре ОПОП бакалавриата**

Для освоения дисциплины необходимы знания умения, навыки и (или) опыт профессиональной деятельности, полученные в рамках изучения следующих дисциплин: Физическая культура и спорт.

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП. Цель дисциплины - получение обучающимися знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, необходимых для формирования компетенций, указанных в пункте 1.

**3 Объем дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" 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" составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Курс 1/Семестр 2</b>			
Всего часов	128	128	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	32	4	
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	96	120	



1591063566

Форма обучения	Количество часов		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет	зачет /4	
<b>Курс 2/Семестр 3</b>			
Всего часов	100	200	
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	32	4	
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	68	192	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет	зачет /4	
<b>Курс 2/Семестр 4</b>			
Всего часов	100		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий):</b>			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия	32		
Внеаудиторная работа			
Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			
<b>Самостоятельная работа</b>	68		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачет		

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

#### 4.1. Практические (семинарские) занятия

Тема занятия	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Семестр 2</b>			
Раздел 1. Лыжная подготовка.	10		
Раздел 3. Спортивные игры:	8		
Раздел 4. Оздоровительная гимнастика.	6	4	
Раздел 2. Легкая атлетика.	8		
<b>Итого за 2 семестр</b>	32	4	
<b>Семестр 3</b>			
Раздел 1. Легкая атлетика.	10		
Раздел 2. Спортивные игры.	12		
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика.	10	4	
<b>Итого за 3 семестр</b>	32	4	
<b>Семестр 4</b>			
Раздел 1. Спортивные игры.	12		
Раздел 2. Оздоровительная гимнастика.	10		
Раздел 3. Легкая атлетика.	10		
<b>Итого за 4 семестр</b>	32		



1591063566

#### 4.2. Самостоятельная работа студента

Виды СРС	Объем, час		
	ОФ	ЗФ	ОЗФ
<b>Семестр 2</b>			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	48	60	
Подготовка к текущему контролю	30	48	
Подготовка к промежуточной аттестации	10	12	
<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	
<b>Семестр 3</b>			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	36	100	
Подготовка к текущему контролю	24	80	
Подготовка к промежуточной аттестации	8	12	
<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>68</b>	<b>192</b>	
<b>Семестр 4</b>			
Изучение литературы согласно темам разделов дисциплины	36		
Подготовка к текущему контролю	24		
Подготовка к промежуточной аттестации	8		
<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>68</b>		

#### 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту"

##### 5.1. Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Код компетенции	Знания, умения и навыки, необходимые для достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	Лыжная подготовка	ОК-8	Знать: значение физической культуры в формировании общей культуры личности. Уметь: интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков. Владеть: методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование, выполнение контрольных упражнений.
2	Легкая атлетика	ОК-8	Знать: методы и средства физического воспитания. Уметь: использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков. Владеть: методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование, выполнение контрольных упражнений.
3	Спортивные игры	ОК-8	Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья. Уметь: подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть: методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование, выполнение контрольных упражнений.



1591063566

4	Оздоровительная гимнастика	ОК-8	Знать: способы приобщения к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек. Уметь: оценивать состояние своего организма при физических нагрузках. Владеть: методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование, выполнение контрольных упражнений.
---	----------------------------	------	--	---

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 5.2.1. Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в оценке выполнения контрольных упражнений по разделам дисциплины, опросе по контрольным вопросам и тестирование в системе Moodle.

#### **Выполнения контрольных упражнений:**

Текущий контроль по разделу "Лыжная подготовка" осуществляется по следующим контрольным упражнениям.

Юноши: прохождение дистанции 5 км. классическим стилем; прохождение дистанции 5 км. вольным стилем; сприт 1 км. мин.

Девушки: прохождение дистанции 3 км. классическим стилем, мин., прохождение дистанции 3 км. вольным стилем, мин., сприт 1 км. мин.

Например: дистанции 5 км. вольным стилем, юноши.

Критерии оценивания:

90-100 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 23.50 мин.

75-89 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 25.00 мин.

60-74 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 26.25 мин.

0-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 27.45 мин.

Количество баллов	0 - 59	60-74	75-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Текущий контроль по разделу "Легкая атлетика" осуществляется по следующим контрольным упражнениям.

Юноши: кросс на дистанцию 3 км.; сприт 100 м.

Девушки: кросс на дистанцию 2 км.; сприт 100 м.

Например: кросс на дистанции 2 км. девушки.

Критерии оценивания:

90-100 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 10.15 мин.

75-89 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 10.50 мин.

60-74 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 11.15 мин.

0-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 11.50 мин.

Количество баллов	0 - 59	60-74	75-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Текущий контроль по разделу "Спортивные игры" осуществляется по следующим контрольным упражнениям.

Баскетбол: бег 40 сек, скоростное ведение мяча, выполнение штрафных бросков.

Волейбол: прыжок вверх с места с взмахом руками, передачи мяча в парах, подачи мяча.

Футбол: челночный бег 3x10м, жонглирование мячом, удар по воротам на точность.

Настольный теннис: выполнение подачи накатом, выполнении нападающего удара накатом, прыжки через скакалку за 45 сек.

Например: Баскетбол - выполнение штрафных бросков.

Критерии оценивания:

90-100 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 8 попаданий.

75-89 - выполнение контрольного упражнения с результатом 6-7 попаданий.

60-74 - выполнение контрольного упражнения с результатом 4-5 попаданий.

0-59 - выполнение контрольного упражнения с результатом менее 4 попаданий.

Количество баллов	0 - 59	60-74	75-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		



1591063566

Текущий контроль по разделу "Оздоровительная гимнастика" осуществляется по следующим контрольным упражнениям.

Юноши: прыжки в длину с места; сгибание туловища из положения лежа; подтягивание из вис на перекладине.

Девушки: прыжки в длину с места; сгибание туловища из положения лежа; наклон в глубину из положения стоя.

Например: наклон в глубину из положения стоя (декушки).

Критерии оценивания:

90-100 - выполнение контрольного упражнения с результатом не более 16 см.

75-89 - выполнение контрольного упражнения с результатом 12-16 см.

60-74 - выполнение контрольного упражнения с результатом 7-11 см.

0-59 - невыполнение контрольного упражнения с результатом менее 7 см.

Количество баллов	0 - 59	60-74	75-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

Обучающиеся, относящиеся к специальной медицинской группе, при освоении каждого раздела дисциплины получают теоретическое задание для самостоятельного изучения.

Текущий контроль по дисциплине у таких обучающихся будет заключаться в опросе по контрольным вопросам и компьютерном тестировании в системе Moodle по пройденным разделам дисциплины.

#### **Опрос по контрольным вопросам.**

При проведении текущего контроля обучающимся будет письменно, либо устно задано два вопроса, на которые они должны дать ответы.

Примерный перечень контрольных вопросов:

Раздел 1 Лыжная подготовка.

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой?
2. Разновидности лыжных видов спорта?
3. Экиперовка лыжника гонщика?
4. Анализ техники классического лыжного хода?
5. Анализ техники конькового лыжного хода?
6. Техника преодоления спусков и подъемов на лыжах?
7. Техника выполнения поворотов на лыжах?
8. Техника торможения на лыжах?
9. Упражнения относятся к общеразвивающим?
10. Упражнения относятся к специальным?

Раздел 2 Легкая атлетика.

1. Виды легкой атлетики?
2. Анализ техники бега на короткие дистанции?
3. Анализ техники бега на средние дистанции?
4. Анализ техники бега на длинные дистанции?
5. Анализ техники выполнения метания мяча и гранаты?
6. Средства воспитания выносливости в легкой атлетике?
7. Средства воспитания скоростных качеств в легкой атлетике?
8. Средства воспитания гибкости качеств в легкой атлетике?
9. Средства воспитания скоростно-силовых качеств в легкой атлетике?
10. Методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

Раздел 3 Спортивные игры.

1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми?
2. Разновидности спортивных игр?
3. Анализ технических приемов игры в баскетбол?
4. Анализ тактики игры в баскетбол?
5. Анализ технических приемов игры в волейбол?
6. Анализ тактики игры в баскетбол?
7. Анализ технических приемов игры в настольный теннис?
8. Анализ тактики игры в баскетбол?
9. Общая физическая подготовка?



1591063566

## 10. Специальная физическая подготовка?

### Раздел 4 Оздоровительная гимнастика.

1. Основные физические качества?
2. Средства воспитания физических качеств?
3. Методика воспитания выносливости?
4. Методика воспитания быстроты?
5. Методика воспитания скоростных качеств?
6. Методика воспитания ловкости?
7. Методика воспитания гибкости?
8. Особенности развития специальных физических качеств?
9. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?
10. Субъективные и объективные показатели самочувствия?

Например: Раздел 1 Лыжная подготовка

1. Экипировка лыжника гонщика?
2. Техника преодоления спусков и подъемов на лыжах?

Критерии оценивания:

- 85...100 баллов - при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 75...84 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 65...74 балла - при правильном и неполном ответе на два вопроса или правильном и полном ответе только на один из вопросов;
- 0...64 балла - при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0 - 64	65-74	75-84	85-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

### **Тестирование:**

Текущий контроль по разделам дисциплины с помощью тестирования в системе Moodle. Тест состоит из 10 заданий и представляет выбор одного или нескольких вариантов ответов.

Образцы тестовых заданий по разделам дисциплины: Раздел 1 Лыжная подготовка

#### 1. Укажите способы преодоления подъемов?

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

#### 2. Укажите способы преодоления спусков при передвижении классическим ходом?

- а. попеременным одношажным ходом;
- б. попеременно двушажным ходом;
- в. одновременным одношажным ходом;
- г. одновременно бесшажным ходом.

Критерии оценивания:

- 85...100 баллов - при правильном и полном ответе 9-10 тестовых вопроса;
- 75...84 баллов - при правильном и полном ответе на 7-8 тестовых вопросов;
- 65...74 баллов - при правильном и полном ответе на 5-6 тестовых вопроса;
- 0...64 баллов - при правильном и полном ответе на 5-6 тестовых вопроса.

Количество баллов	0 - 64	65-74	75-84	85-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

### **5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации**

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которых определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.

Инструментом измерения сформированности компетенций являются:

- выполненные требования текущего контроля;
- ответы обучающихся на вопросы во время опроса.

При проведении промежуточного контроля обучающийся отвечает на 2 вопроса выбранных случайным образом. Опрос может проводиться в письменной и (или) устной, и (или) электронной форме в



1591063566

системе Moodle.

Критерии оценивания при ответе на вопросы:

- 85...100 баллов - при правильном и полном ответе на два вопроса;

- 75...84 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;

- 65...74 балла - при правильном и неполном ответе на два вопроса или правильном и полном ответе только на один из вопросов;

- 0...64 балла - при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0 - 64	65-76	75-84	85-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено		

**Примерный перечень вопросов к зачету (2 семестр):**

1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.
2. Разновидности лыжных видов спорта.
3. Экиперовка лыжника гонщика.
4. Анализ техники классического лыжного хода.
5. Анализ техники конькового лыжного хода.
6. Техника преодоления спусков и подъемов на лыжах.
7. Техника выполнения поворотов на лыжах.
8. Техника торможения на лыжах.
9. Упражнения относятся к общеразвивающим.
10. Упражнения относятся к специальным.
11. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
12. Разновидности спортивных игр.
13. Анализ технических приемов игры в баскетбол.
14. Анализ тактики игры в баскетбол.
15. Анализ технических приемов игры в волейбол.
16. Анализ тактики игры в баскетбол.
17. Анализ технических приемов игры в настольный теннис.
18. Анализ тактики игры в баскетбол.
19. Общая физическая подготовка.
20. Специальная физическая подготовка.

**Примерный перечень вопросов к зачету (3 семестр):**

1. Основные физические качества.
2. Средства воспитания физических качеств.
3. Методика воспитания выносливости.
4. Методика воспитания быстроты.
5. Методика воспитания скоростных качеств.
6. Методика воспитания ловкости.
7. Методика воспитания гибкости.
8. Особенности развития специальных физических качеств.
9. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
10. Субъективные и объективные показатели самочувствия.
11. Виды легкой атлетики.
12. Анализ техники бега на короткие дистанции.
13. Анализ техники бега на средние дистанции.
14. Анализ техники бега на длинные дистанции.
15. Анализ техники выполнения метания мяча и гранаты.
16. Средства воспитания выносливости в легкой атлетике.
17. Средства воспитания скоростных качеств в легкой атлетике.
18. Средства воспитания гибкости качеств в легкой атлетике.
19. Средства воспитания скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.

**Примерный перечень вопросов к зачету (4 семестр):**

1. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Критерии самоконтроля.



1591063566

4. Дневник самоконтроля.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
6. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
7. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
8. Основы построения оздоровительной тренировки.
9. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
10. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
11. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
12. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
13. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
14. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
15. Способы измерения силы.
16. Способы измерения быстроты.
17. Способы измерения выносливости.
18. Способы измерения ловкости.
19. Способы измерения гибкости.
20. Что означает «физическая активность человека».

### **5.2.3. Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций**

Необходимо проработать материал практических занятий и, в случае необходимости, рассмотреть отдельные вопросы по предложенным источникам литературы. Все неясные вопросы по дисциплине обучающийся может разрешить на консультациях, проводимых по расписанию.

При проведении текущего контроля в форме опроса, обучающиеся убирают все личные вещи с учебной мебели, достают листок чистой бумаги и ручку. На листке бумаги записываются Фамилия, Имя, Отчество, номер группы и дата проведения опроса. Далее преподаватель задает два вопроса, которые могут быть, как записаны на листке бумаги, так и нет. В течение пяти минут обучающиеся должны дать ответы на заданные вопросы, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. По истечении указанного времени листы с ответами сдаются преподавателю на проверку. Результаты оценивания ответов на вопросы доводятся до сведения обучающихся не позднее трех учебных дней после даты проведения опроса.

При проведении текущего контроля в форме тестирования, может проводиться с помощью ФОС как в системе Moodle, так и в бумажной форме на распечатанных листах. В течение 30 минут обучающиеся должны дать ответы на 10 тестовых вопроса, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. Если обучающийся воспользовался любой печатной или рукописной продукцией, а также любыми техническими средствами, то его ответы на вопросы не принимаются и ему выставляется 0 баллов.

Перед промежуточной аттестацией обучающийся должен сопоставить приобретенные знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности с заявленными и, в случае необходимости, еще раз изучить литературные источники и (или) обратиться к преподавателю за консультациями. При проведении промежуточной аттестации обучающиеся сдают зачет, до которого допускаются, если выполнены все требования текущего контроля. Процедура проведения промежуточной аттестации аналогична проведению текущего контроля.

## **6 Учебно-методическое обеспечение**

### **6.1 Основная литература**

### **6.2 Дополнительная литература**

### **6.3 Методическая литература**



1591063566

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

ЭИОС КузГТУ:

а) Электронная библиотека КузГТУ. – Текст: электронный // Научно-техническая библиотека Кузбасского государственного технического университета им. Т. Ф. Горбачева : сайт. – Кемерово, 2001 – . – URL: <https://elib.kuzstu.ru/> (дата обращения: 31.10.2019). – Текст: электронный.

б) Портал.КузГТУ : Автоматизированная Информационная Система (АИС) : [сайт] / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. – URL: <https://portal.kuzstu.ru/> (дата обращения: 31.10.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

с) Электронное обучение : [сайт] / Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, [б. г.]. – URL: <https://el.kuzstu.ru/> (дата обращения: 31.10.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей КузГТУ. – Текст: электронный.

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

Самостоятельная работа обучающегося является частью его учебной деятельности, объемы самостоятельной работы по каждой дисциплине (модулю) практике, государственной итоговой аттестации, устанавливаются в учебном плане.

Самостоятельная работа по дисциплине (модулю), практике организуется следующим образом:

1. До начала освоения дисциплины обучающемуся необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины (модуля), программы практики в следующем порядке:

1.1 содержание знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, которые будут сформированы в процессе освоения дисциплины (модуля), практики;

1.2 содержание конспектов лекций, размещенных в электронной информационной среде КузГТУ в порядке освоения дисциплины, указанном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

1.3 содержание основной и дополнительной литературы.

2. В период освоения дисциплины обучающийся осуществляет самостоятельную работу в следующем порядке:

2.1 выполнение практических и (или) лабораторных работы и (или) отчетов в порядке, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

2.2 подготовка к опросам и (или) тестированию в соответствии с порядком, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики;

2.3 подготовка к промежуточной аттестации в соответствии с порядком, установленном в рабочей программе дисциплины (модуля), практики.

В случае затруднений, возникших при выполнении самостоятельной работы, обучающемуся необходимо обратиться за консультацией к педагогическому работнику. Периоды проведения консультаций устанавливаются в расписании консультаций.

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

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. Mozilla Firefox
2. Google Chrome
3. Opera
4. Yandex
5. Open Office
6. VLC

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:

1. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащённые компьютерной техникой с



1591063566

возможностью подключения к сети Интернет и обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

2. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

3. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

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

2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций осуществляется в соответствии с расписанием консультаций по темам, заявленным в рабочей программе дисциплины, в период освоения дисциплины и перед промежуточной аттестацией с учетом результатов текущего контроля.



1591063566



1591063566

## Список изменений литературы на 01.09.2020

### Основная литература

1. Заплатаина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : учебное пособие для студентов вузов / О. А. Заплатаина, М. Ю. Скворцова; ФГБОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т им Т. Ф. Горбачева". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 73 с. – ISBN 9785890707604. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.
2. Борисов, Б. А. Лыжная подготовка в программе вуза : учебное пособие для студентов вузов [по дисциплине "Физическая культура"] / Б. А. Борисов, В. А. Дубчак, А. И. Шульгин; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2010. – 110 с. – ISBN 9785890707161. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.
3. Мелешкова, Н. А. Валеология : практикум по дисциплине / Н. А. Мелешкова, В. А. Дубчак, И. В. Лежнина ; ГОУ ВПО "Кузбас. гос. техн. ун-т". – Кемерово : КузГТУ, 2004. – 133 с. – ISBN 5890703781. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90259&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.
4. Кобылянский, Д. М. Настольный теннис : учебное пособие [для студентов всех специальностей втузов, физкультурных вузов] / Д. М. Кобылянский ; ГОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2009. – 63 с. – ISBN 9785890707079. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.
5. Скворцова, М. Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : учебное пособие / М. Ю. Скворцова; ГОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т». – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2007. – 112 с. – ISBN 9785890705549. – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90022&type=utchposob:common>. – Текст : непосредственный + электронный.

### Дополнительная литература

1. Тютеньков, С. Б. 20 лет мини-футбольному клубу КузГТУ: история развития. 1995–2015 : монография / С. Б. Тютеньков ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : Издательство КузГТУ, 2015. – 300 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20123&type=monograph:common> (дата обращения: 14.10.2020). – Текст : электронный.
2. Козлов, С. Д. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / С. Д. Козлов ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2011. – 42 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90536&type=utchposob:common> (дата обращения: 14.10.2020). – Текст : электронный.
3. Скворцова, М. Ю. Подготовка высокорослых игроков в баскетболе : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Н. А. Букреева ; ФГБОУ ВПО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2012. – 112 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90792&type=utchposob:common> (дата обращения: 14.10.2020). – Текст : электронный.
4. Скворцова, М. Ю. Спортивное питание : 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 : КузГТУ, 2013. – 104 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common> (дата обращения: 14.10.2020). – Текст : электронный.
5. Скворцова, М. Ю. Использование общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания в вузе : учебное пособие для студентов всех форм обучения всех специальностей / М. Ю. Скворцова, Т. С. Максимова, И. С. Быков ; ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2016. – 80 с.1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common> (дата обращения: 14.10.2020). – Текст :



1591063566

электронный.

6. Заплатаина, О. А. Культура здоровья человека в условиях экологизации российского социума (социально-философский аспект) : монография / О. А. Заплатаина; ФГБОУ ВПО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2014. - 194 с. - ISBN 97858907010576. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20115&type=monograph:common>. - Текст : непосредственный + электронный.

7. Заплатаина, О. А. Физическая культура в техническом вузе: теория и практика : монография / О. А. Заплатаина; ФГБОУ ВО Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева. - Кемерово : Издательство КузГТУ, 2015. - 190 с. - ISBN 9785906805249. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=20122&type=monograph:common>. - Текст : непосредственный + электронный.



1591063566

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала КузГТУ  
в г. Новокузнецке  
 Э. И. Забнева  
«31» августа 2020

Изменения рабочей программы  
Элективные курсы по физической культуре и спорту

В пунктах 3-4 рабочей программы часы очно-заочной формы обучения совпадают с количеством часов заочной формы обучения.

### 6.1 Основная литература

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389> (дата обращения: 24.08.2020). – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный.
2. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие – Москва : Спорт, 2017. – 384 с. - ISBN 978-5-906839-55-8 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524>. (дата обращения: 28.08.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2016. – 424 с. - ISBN 978-5-534-02483-8 – Текст : непосредственный.
4. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерального ун-та, 2012. – 118 с. - ISBN 978-5-9275-0896-9 – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131> (дата обращения: 28.08.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

### 6.2 Дополнительная литература

1. Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учеб. 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. - ISBN 978-5-7410-1191-1 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101> (дата обращения: 28.08.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

2.Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П.Евсеев. –Москва : Спорт, 2016. –616 с. – ISBN 978-5-906839-42-8 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>. (дата обращения: 28.08.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

3.Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л.Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. –160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4 - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 28.08.2020). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.

#### **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;
- учебная аудитория для проведения практических занятий;
- библиотека для самостоятельной работы обучающихся;
- компьютерный класс с выходом в сеть «Интернет» для самостоятельной работы обучающихся.