МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т.Ф. ГОРБАЧЕВА»

Филиал КузГТУ в г. Междуреченске

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала КузГТУ
в г. Междуреченске
_____Т.Н. Гвоздкова
«___»_____20___г.

Подписано цифровой подписью: Гвоздкова Татьяна Николаевна
DN: cn=Гвоздкова Татьяна Николаевна, o=филиал КузГТУ в г.Междуреченске, ou=Директор, email=gvozdkovatn@kuzstu.ru, c=RU
Дата: 2023.04.20 17:06:35 +07'00'

Рабочая программа дисциплины

Дисциплины по физической культуре и спорту - базовые виды спорта

Направление подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность»
Профиль 01 «Безопасность технологических процессов и производств»

Присваиваемая квалификация
«Бакалавр»

Форма обучения
заочная

год набора 2023

Междуреченск 2023 г.

Рабочую программу составил: старший преподаватель Федоров Н.Н.

Рабочая программа обсуждена на заседании
инженерно-экономической кафедры
Протокол № 7/143 от 19.04.2023

Подписано цифровой подписью: Левицкая Ирина Александровна
DN: cn=Левицкая Ирина Александровна, o=филиал КузГТУ в г. Междуреченске,
ou=Заведующий кафедрой, email=levitskaya_ia@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.12.04 16:36:58 +07'00'

Заведующий кафедрой _____ И.А. Левицкая

Согласовано учебно-методической комиссией
филиала КузГТУ в г. Междуреченске
Протокол № 3/19 от 15.03.2023

Подписано цифровой подписью: Левицкая Ирина Александровна
DN: cn=Левицкая Ирина Александровна, o=филиал КузГТУ в г. Междуреченске,
ou=Председатель учебно-методической комиссии, email=levitskaya_ia@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.03.15 12:22:26 +07'00'

Председатель учебно-методической комиссии _____И.А. Левицкая

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - базовые виды спорта", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:
универсальных компетенций:
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспеченияполноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения по дисциплине определяются индикаторами достижения компетенцийИндикатор(ы) достижения:
Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений,регулирует интенсивность тренировок.
Результаты обучения по дисциплине:
Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средствафизического воспитания.
Уметь: использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.
Владеть: методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.

2. Место дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - базовые виды спорта" 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 обязательную часть Блока 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 "Дисциплины по физической культуре и спорту - базовые виды спорта" взачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту - базовые видыспорта" составляет 0 зачетных единиц, 328 часов.

Форма обучения	**Количество часов**		
	ОФ	**ОЗФ**	**ЗФ**
Курс 2/Семестр 3			
Всего часов			328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебныхзанятий):			
Аудиторная работа			
Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические занятия			2
Внеаудиторная работа			

Индивидуальная работа с преподавателем:			
Консультация и иные виды учебной деятельности			4
Самостоятельная работа			322
Форма промежуточной аттестации			зачет

4. Содержание дисциплины "Дисциплины по физической культуре и спорту – базовые видыспорта", структурированное по разделам (темам)

4.1. Практические (семинарские) занятия

Раздел дисциплины, темы лекций и их содержание	Трудоемкость в часах		
	ОФ	ОЗФ	ЗФ
2 семестр			
Раздел 1. Лыжная подготовка.			
Практическая работа 1. Обучение стойки лыжника, техники выполнения лыжных ходов, старту, финишу. Лыжные гонки на 3-5 км классическим стилем.			0,5
Практическая работа 2. Обучение техники классического хода, основнымправилам соревнований. Лыжные гонки на 3-5 км классическим стилем.			0,5
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Практическая работа 3. Обучение основам техники ходьбы и бега. Тренировкав смешанном передвижении на 2 км.			0,5
Практическая работа 4. Обучение техники бега на средние дистанции.Тренировка в беге на 2-3 км.			0,5
Итого			**2**

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

Вид СРС	**Трудоемкость в часах**		
	ОФ	**ОЗФ**	**ЗФ**
2 семестр			
Ознакомление с содержанием основной и дополнительной литературы, методических материалов, конспектов для подготовки к занятиям			310
Подготовка к промежуточной аттестации			6
Консультации			4
Итого			**320**

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Дисциплины по физической культуре и спорту - базовые виды спорта"

5.1. Паспорт фонда оценочных средств

Форма текущего контроля знаний, умений, навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции	Компетенции, формируемые врезультате освоения дисциплины (модуля)	Индикатор(ы) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модуля)	Уровень

Контрольные упражнения	УК-7	Выбирает	Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания. Уметь: использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть: методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.	Высокий или средний
Высокий уровень достижения компетенции - компетенция сформирована, рекомендованные оценки:отлично, хорошо, зачтено. **Средний уровень достижения компетенции** - компетенция сформирована, рекомендованные оценки:хорошо, удовлетворительно, зачтено. **Низкий уровень достижения компетенции** - компетенция не сформирована, оцениваетсянеудовлетворительно или не зачтено.				

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и аттестационные испытания обучающихся могут быть организованыс использованием ресурсов ЭИОС филиала КузГТУ.

5.2.1. Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в выполнении контрольных упражнений.

Текущий контроль по разделу «Лыжная подготовка» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольного упражнения: техника выполнения лыжных ходов, бег на лыжах 3 км (девушки) классическим стилем, бег на лыжах 5 км (юноши) классическим стилем, техника выполнения поворотов, техника передвижения на подъемах, техника передвижения на спусках, бег на лыжах 3 км (девушки) свободным стилем, бег на лыжах 5 км (юноши) свободным стилем.

Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: время восстановления значения ЧСС до исходного уровня после выполнения смешанного передвижения на 2 км, бег 2 км (девушки), бег 3 км (юноши), прыжок в длину с места толчком двух ног, выполнение броска набивного мяча (3 кг) из-за головы двумя руками, техника выполнения специальных беговых упражнений, бег 100 м.

Например, при изучении раздела **«Лыжная подготовка»** показателем, оценивающим сформированность компетенции, является демонстрация техники выполнения лыжных ходов.

Критерии оценивания:

Кол-во ходов	Баллы
5	85…100

4	75…84
3	60…74
2 и менее	0…59

При изучении раздела **«Легкоатлетическая подготовка»** показателем, оценивающим сформированность компетенции, является время восстановления значения ЧСС до исходного уровня после выполнения смешанного передвижения на 2 км.

Критерии оценивания:

Время восстановления ЧСС, мин	Баллы
менее 3	85…100
3…4	75…84
4…5	60…74
более 5	0…59

Критерии оценивания выполнения контрольных упражнений:

Количество баллов	0…59	60…100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной теоретической группе, при освоении каждого раздела подготавливают реферативные работы по темам, представленным преподавателем.

1. Основные функции физической культуры.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Теоретико-практические основы развития лыжного спорта
4. Изменения в организме человека при выполнении физических упражнений.
5. Методика обучения двигательных умений и навыков в лыжном спорте.
6. Энергообеспечение двигательной деятельности
7. Выносливость и методика ее совершенствования.
8. Роль физического воспитания в системе оздоровления.
9. Организация восстановительных мероприятий в процессе занятий физической культурой испортом.
10. Современные тенденции развития лыжного спорта.
11. Методика определения физической работоспособности в процессе занятий физической культурой испортом.
12. Лыжная подготовка как средство оздоровления и повышения уровня физической подготовленностистудентов вуза.

Критерии оценивания реферативных работ:

- требования к структуре реферата соблюдены, тема раскрыта полностью или почти полностью, обучающийся смог ответить не менее чем на один дополнительный вопрос по теме реферата – 60…100 баллов;
- требования к структуре реферата не соблюдены, тема раскрыта не полностью или не раскрыта, обучающийся не смог ответить ни на один дополнительный вопрос по теме реферата, реферат не представлен – 0…59 баллов.

Количество баллов	0…59	60…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 зачтенные контрольные упражнения или реферативные работы.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнить следующие

контрольные упражнения:

2 семестр

1. Техника выполнения лыжных ходов, кол-во ходов.
2. Бег на лыжах 3км классическим стилем, мин.сек (девушки), бег на лыжах 5 км классическим стилем, мин.сек (юноши).
3. Время восстановления значения ЧСС до исходного уровня, мин
4. Бег 2 км, мин.сек (девушки), бег 3 км, мин.сек (юноши).

Количество баллов	0…59	60…100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной теоретической группе, во время промежуточной аттестации представляют подготовленные реферативные работы по каждому разделу дисциплины, изучаемому в течение семестра. За каждый реферат, выполненный с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 25 баллов.

Количество баллов	0…59	60…100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

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

1. Текущий контроль успеваемости обучающихся, осуществляется в следующем порядке: в конце завершения освоения соответствующей темы обучающиеся, по распоряжению педагогического работника, убирают все личные вещи, электронные средства связи и печатные источники информации.

При проведении текущего контроля по изучаемым разделам дисциплины обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать всех средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных упражнений. Обучающему предоставляется не более 3-х попыток сдачи контрольных нормативов. Преподаватель оценивает технику выполнения контрольного упражнения, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.

Результаты текущего контроля доводятся до сведения обучающихся в течение трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости.

Обучающиеся, которые не прошли текущий контроль успеваемости в установленные сроки, обязаны пройти его в срок до начала процедуры промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с расписанием промежуточной аттестации.

Результаты прохождения процедур текущего контроля успеваемости обучающихся учитываются при оценивании результатов промежуточной аттестации обучающихся.

2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится после завершения обучения по дисциплине в семестре в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием промежуточной аттестации.

Для успешного прохождения процедуры промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся должны:

1. получить положительные результаты по всем предусмотренным рабочей программой формам текущего контроля успеваемости;

2. получить положительные результаты аттестационного испытания.

При проведении текущего контроля по изучаемым разделам дисциплины обучающиеся должны соблюдать все требования техники безопасности, методики организации занятия, использовать всех средства физической культуры для подготовки к выполнению контрольных упражнений. Обучающему предоставляется не более 3-х попыток сдачи контрольных нормативов. Преподаватель оценивает технику выполнения контрольного упражнения, сравнивает достигнутые показатели с нормативными, сообщает обучающему итоговый результат.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся размещаются в ЭИОС КузГТУ.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут быть организованы с использованием ЭИОС КузГТУ, порядок и формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся при этом не меняется.

6. Учебно-методическое обеспечение

6.1. Основная литература

1. 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. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90398&type=utchposob:common. – Текст : 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. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90421&type=utchposob:common. – Текст : электронный.

3. Заплатина, О. А. Физическая культура: методика проведения занятий по аэробике : 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. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90456&type=utchposob:common. – Текст : непосредственный + электронный.

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

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

6. 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 ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева. – Кемерово : КузГТУ, 2016. – 1 файл (5,2 Мб). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=91422&type=utchposob:common . – Текст : электронный.

6.2. Дополнительная литература

1. 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. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90022&type=utchposob:common. – Текст : электронный.

2. Скворцова, М. Ю. Спортивное питание : учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения всех специальностей и направлений / М. Ю. Скворцова ; Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, Кафедра физвоспитания. – Кемерово : КузГТУ, 2013. – 1 файл (1,7 Мб). – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=90966&type=utchposob:common . – Текст : электронный.

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт – Изд. 2-е, перераб. – М. : Альфа-М:ИНФРА-М, 2009. – 336 с. – Текст : непосредственный.

4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др. ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с. – Текст : непосредственный.

5. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 7-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 176 с. – Текст : непосредственный.

6. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Э. Б. Кайнова. – М. : ИД "ФОРУМ": ИНФРА-М, 2007. – 208 с. – Текст : непосредственный.

7. Барчуков, И.С. Физическая культура : Учеб.пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с. – Текст : непосредственный.

8. Федотов, Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник/ Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2003. – 328 с. : ил. – Текст : непосредственный.

6.3. Методическая литература

1. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики в физическом воспитании обучающихся в техническом вузе : методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся всех направлений бакалавриата и специальностей всех форм обучения / ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», Каф. физвоспитания ; сост. О. А. Заплатина. – Кемерово : КузГТУ, 2018. – 49 с. – URL: http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=4671 . – Текст : электронный.

6.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотека КузГТУ https://elib.kuzstu.ru/
2. Электронная библиотечная система «Лань» http://e.lanbook.com
3. Электронная библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/

6.5. Периодические издания

1. Вестник Кузбасского государственного технического университета: научно-технический журнал(электронный) https://vestnik.kuzstu.ru/

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Кузбасского государственного технического университета имени Т.Ф.Горбачева. Режим доступа: https://kuzstu.ru/.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://elibrary.ru/defaultx.asp?

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины " Дисциплины по физической культуре и спорту - базовые виды спорта "

Изучение дисциплины «Дисциплины по физической культуре и спорту - базовые виды спорта» включает в себя овладения теоретическими и практическими знаниями основ здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления здоровья, принципов физического воспитания, методов и средств физического воспитания, для успешного формирования у студента компетенций, необходимых для будущей профессиональной деятельности и взаимоотношения с коллегами и окружающими.

Изучение курса следует начинать с первой недели семестра, руководствуясь данной рабочей программой, в которой указано содержание и последовательность изучаемого материала.

При подготовке к практическим занятиям необходимо повторить материал лекций, осуществить поиск дополнительной информации по рассматриваемой проблеме.

Все неясные вопросы по дисциплине студент может разрешить в течение практических занятий, проводимых по расписанию. При подготовке к зачѐту рекомендуется повторить изученные темы занятий и ликвидировать имеющиеся задолженности по практическим занятиям и самостоятельной работе.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине " Дисциплины по физической культуре и спорту - базовые виды спорта ", включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для изучения дисциплины может использоваться следующее программное обеспечение:

1. Libre Office
2. Mozilla Firefox
3. Google Chrome
4. Opera
5. Yandex
6. Microsoft Windows
7. Kaspersky Endpoint Security

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине " Дисциплины по физической культуре и спорту - базовые виды спорта "

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспеченные доступом в электронную информационно- образовательную среду Организации.

11. Иные сведения и (или) материалы

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